Mihaela Rădulescu

Cum iubesc bărbaţii

Mihaela Rădulescu

Cum iubesc bărbaţii

POLIROM
2014

© 2014 by Editura POLIROM

www.polirom.ro
Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506
Bucureşti, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1;
sector 4, 040031, O.P. 53, C.P. 15-728

ISBN ePub: 978-973-46-4716-3
ISBN PDF: 978-973-46-4717-0
ISBN print: 978-973-46-4633-3

Coperta: Radu Răileanu
Ilustraţii de Carmen Parii şi Radu Răileanu

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright şi este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum şi alte fapte similare săvârşite fără permisiunea scrisă a deţinătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislaţiei cu privire la protecţia proprietăţii intelectuale şi se pedepsesc penal şi/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată în colaborare cu elefant.ro

MIHAELA (RĂDULESCU) SCHWARTZENBERG poartă următoarele „pălării”:

– personalitate multimedia (16 ani de televiziune ca vedetă de top, moderator şi realizator, 3 ani de radio, peste 10 ani de texte apărute în revista *Elle*, dar şi în alte publicaţii);
– scriitor… de încărcat bateriile altora, autoare a 3 bestselleruri, pînă acum;
– expert în organizarea unor campanii umanitare – pe cont propriu sau cu organizaţii ca United Way, Save the Children, Hospice – Casa Speranţei, Crucea Roşie etc.;
– consilier şi participant activ la acţiuni de voluntariat şi strîngeri de fonduri: peste 8 milioane de euro, în beneficiul societăţii româneşti defavorizate, în special al copiilor. A dotat din donaţii personale maternităţi şi spitale de copii; a generat campanii online pe paginile ei de Facebook (MihaelaRadulescuSchwartzenberg).

A fost de 4 ori „Femeia Anului”, a obţinut 5 premii APTR individual sau cu echipele alături de care a lucrat, peste 15 premii pentru munca umanitară, premiul pentru „vedeta cea mai influentă din media românească”. Cel mai îndrăgit premiu – medalia primită în 2013 de la MS Regele Mihai, pentru campania iniţiată şi condusă de ea, „Vedete pentru sinistraţi”. Are propria fundaţie caritabilă, „Fundaţia Ayan”, prin care ajută atît comunităţi, cît şi cazuri individuale. E pasionată de sporturi extreme, realizînd singura emisiune cu acest profil din România, şi de jurnalismul extrem – a fost în Irak şi Afganistan, iar filmul realizat de ea, *Stelele deşertului*, a fost premiat de APTR şi de MApN. În „colecţia” sa de interviuri se află cam toate personalităţile din România ultimilor 20 de ani. A fost primul jurnalist TV român care a transmis live de la Premiile Oscar şi corespondent special la Cannes. Şi-a completat interviurile „româneşti” cu unele realizate cu Catherine Deneuve, Robert De Niro, Quentin Tarantino, 3 laureaţi ai Premiului Nobel, 9 campioni mondiali, scriitorii Dan Brown şi Orhan Pamuk,
prim-ministrul israelian Benjamin Netanyahu, Johnny Depp etc.

Bunicii mele nepreţuite şi părinţilor mei,
cu iubire şi recunoştinţă

I do my part

Nu obişnuiesc să arunc în discuţii citate măreţe, oricât de bine s-ar potrivi în context, şi nici nu dau iama în zicale plate, prea des uzitate de oricine n-are ceva interesant de spus. Dar am o poveste-stindard, pe care mi-o repet în gând câteodată şi pe care i-am spus-o doar fiului meu, până acum. Am auzit-o într-o călătorie în Africa, de la nişte localnici care nu ştiau nici să citească.

Era cam aşa. În pădure izbucneşte un foc năprasnic şi toate animalele sunt agitate, fug cât pot de departe; focul însă se întinde tot mai mult. Vulturul îşi cheamă confraţii şi încep să stingă focul cu apa adusă în cioc. Lângă ei, o pasăre minusculă, să zicem colibri, cără şi ea câte un strop de apă peste flăcările mistuitoare. Un vultur o vede şi râde de ea:

— Păi, cu picătura aia de apă vrei să stingi tu ditamai focul? Nu vezi că e inutil?

— Poate că e, răspunde pasărea, dar îmi fac partea mea de treabă…

E povestea care mă motivează fără echivoc, cred enorm în tâlcul ei – dacă ne-am face toţi partea noastră de treabă, lumea asta ar fi mult mai prietenoasă, iar noi, mult mai senini şi mai înţelepţi…

Eu îmi fac partea mea de treabă, fie la muncă, fie pentru a-i ajuta pe alţii, fie în iubire… Şi zâmbesc… în lumea mea.

Lumea mea. Bărbatul tău

Lumea mea nu doare, pentru că n-ai în ce să te loveşti – n-are răutate, nu instigă la deznădejde sau renunţare şi nu-şi îngăduie deraieri, ci doar mici vanităţi de autor-femeie care crede profund în bunătate, iubire, generozitate, energie bună şi puterea de a-ţi da, pe alocuri, idei bune de adaptat la viaţa ta.

Îmi aleg teme din ceea ce văd şi trăiesc, mă aşez într-un unghi prietenos, rareori critic şi le dau culoarea stărilor mele. Nu merg până la capătul nici unei idei, pentru că, pe de o parte, nu cred în limite, iar pe de altă parte, cred că puteţi veni, măcar în gând, cu opiniile voastre, cu experienţele voastre, căci stăm în atâtea unghiuri diferite faţă de fiecare temă…

Mă cufund într-un subiect ca într-un fotoliu moale şi încerc să scot răul din el, ca dintr-un vis urât. Îl învălui cu posibilităţile favorabile felului meu de a gândi şi cu perspectivele care sunt capabile să schimbe ceva în bine. Trag nădejde să vă schimb neputinţele în voinţă şi tristeţea în zâmbet de speranţă. Nu pot face mai mult de-atât, paginile mele nu au puterea să vă ia de mână şi să vă arate o cale mai dreaptă şi nici nu sunt o oglindă care să vă dezvăluie ce nu vreţi să vedeţi, de teamă. Dar pot inspira ochii curioşi şi sufletele deschise, pot zgândări amorţeala din voi şi vă pot smulge un zâmbet care să vă lumineze ziua.

Cum iubesc bărbaţii nu e un studiu despre ei, ci mai mult despre noi, femeile care vrem să fim iubite şi avem atâtea de dăruit. Din lista de bănuieli personale despre cum iubesc bărbaţii, aş extrage câteva, în joaca de-a analiza:

– bărbaţii ne iubesc după cum au fost iubiţi de mamele lor;
– bărbaţii ne iubesc după cum au fost chinuiţi sau nu la prima iubire;
– bărbaţii ne iubesc pentru cât de mult avem grijă de ei;
– bărbaţii ne iubesc pentru că suntem diferite de toate femeile cu care s-au întâlnit;
– bărbaţii ne iubesc pentru că sunt dependenţi de binele cu care-i obişnuim (confort, sex, mâncare, curăţenie, copii bine crescuţi…);
– bărbaţii iubesc… altfel, chiar alb-negru, deşi noi tot sperăm să vedem

curcubeul, din exces de romantism;

– bărbaţii vor sex şi ciorbă, noi, flori şi amor. Bine, aici am exagerat puţin, ca să nu vă sperie seriozitatea demersului.

Dacă nu sunteţi modelul *old school* (o unică iubire şi un singur penis, *lifetime*), aţi descoperit deja cât de diferit v-au iubit bărbaţii care s-au îndrăgostit de voi. Rămâne deci să completaţi lista de mai sus cu ceea ce aţi simţit adânc în voi, în iubirile de-o vară sau în cele cu ani grei de relaţie.

În definitiv, cum te iubeşte bărbatul TĂU e cheia, iar ceea ce urmează sunt doar idei, uneori euforice, alteori tentante, pentru a scoate din voi femeia cât mai „iubibilă” şi cât mai îndreptăţită să aibă pretenţii viu colorate de la bărbatul care o iubeşte.

Cum iubesc bărbaţii

Sub acelaşi titlu, încercam, o carte mai devreme, să mă pun în pielea şi mintea unui bărbat şi scrisesem o romanţă. Desuetudinea îşi avea acolo rostul, căci, la urma urmei, gândeam tot ca o femeie. Cu testosteronul pe care-l avem toate în zaţul ADN-ului personal, putem trage niscaiva concluzii, mai ales dacă le suprapunem peste experienţele personale amoroase, cu happy-end sau… încheiate în munţi de şerveţele imprimate cu lacrimi şi… ştiţi voi cu mai ce, că doar trebuie să ne suflăm şi nasul.

Obsesia mea pentru tema aceasta a devenit serioasă – nu mă pot abţine să nu observ că există tot atâtea feluri de a manifesta iubire câte cupluri se fac şi se desfac. A găsi un răspuns unic, a desena cu o singură culoare aşa o enigmă e ca şi cum ai stabili că eşti femeia valabilă pentru orice bărbat.

Mintea unui bărbat îndrăgostit are, pentru cele mai multe femei, o alcătuire care le scapă. Desigur, reciproca e valabilă, căci şi noi le părem lor ciudate în atâtea privinţe (gândiţi-vă numai cât de neînţeleasă e şederea noastră îndelungată în baie, în picioare, în faţa oglinzii). Dacă la începutul oricărei relaţii toţi arătăm ce putem, fără să ştim neapărat ce vrem unul de la altul, după o vreme (care la femei e mult mai… devreme) începem să formulăm dorinţe concrete. Casă, copil, familie, poşetă, vacanţe, implicare, devotament… sunt cuvinte care încep să se repete în vocabularul relaţiei, acordând o pauză drăgălăşeniilor şi diminutivelor. „Şi nu mică ne-a fost mirarea” să descoperim că mintea bărbatului de lângă noi e încă afară, la joacă, sau închisă pentru renovarea gândurilor, pe o perioadă nedeterminată. Puternice sau doar pline de speranţă, trecem peste prima înfrângere şi poate chiar peste a doua, punând la cale marele plan de a-l transforma în bărbatul ideal, uitând cu candoare că el era ideal când ne-am îndrăgostit.

Nu ştiu dacă vouă v-a fost mereu clar de ce v-a iubit un bărbat, dar ştiu că orice relaţie e o luptă, nu numai un dans. O fi iubirea plină de poezie şi sublim la începuturi, dar relaţia dintre un bărbat şi o femeie necesită strategie şi dăruire, creativitate şi ritm şi… încă nişte abilităţi pe care le preţuim, dar pe

care le ţinem închise în dormitorul relaţiei. Şi nu mă refer la vise.

Bărbaţii ne iubesc aşa cum s-au îndrăgostit de noi, fie că s-au aprins de la ochi, fund, sâni, gesturi sau o circumstanţă favorabilă nouă. Că mai adaugă emoţii pe parcurs şi că o mâncare bună, o idee năstruşnică la pat sau un fel anume de a rezolva o situaţie le înteţeşte sentimentele e clar pentru orice femeie. Însă nu la fel de limpede pentru toate femeile pare a fi „materialul clientului". Destule femei au o apetenţă pentru „băieţii răi", dar puţine ştiu să îmblânzească o astfel de „fiară". Când te-ai apucat de flirtat cu un bărbat despre care ştii că ar fi avut mai multe relaţii decât ai tu perechi de pantofi, e bine să ştii că poţi fi ori o victimă sigură, ori marea învingătoare, care-l va monopoliza şi-l va smulge din braţele şi visele tuturor competitoarelor. Fără îndoială, vei auzi un „te iubesc" şi de la un golan cu farmec, dar nu vei şti când şi cui a mai spus asta, poate chiar în aceeaşi zi sau noapte. Cu un dram de sinceritate peste oftatul inevitabil, trebuie să admitem că „băieţii răi" sunt amuzanţi, surprinzători, ştiu cel mai bine cum să facă o femeie pilaf şi cum să treacă nonşalant la următoarea. Desigur, rareori te vezi în rochia de mireasă lângă un „bad boy", dar experienţa merită trăită, riscul e infinit mai mic decât plăcerea, în toate sensurile.

„Băieţii buni" sunt cei cu care vrei să faci copii, care te adoră necondiţionat, care stau acolo unde-i vrei şi care există pentru ca tu să fii… mulţumită – m-am eschivat de la „fericită", pentru că nu pot şti ce visează fiecare femeie despre viaţa în doi. Ei sunt bărbaţii pe care te poţi baza, pe care-i descifrezi cel mai uşor şi cu care poţi face tot ce scrie în manualul despre viaţa în doi, ediţia limitată. Limitată la a trăi corect, fără excese, fără provocări şi fără oglindă în dormitor.

Ei, dar până la tortul miresei, poate n-ar fi chiar o idee rea să mai aflăm câte ceva despre bărbaţi, dar şi despre noi înşine, în timp ce iubim. Poate că bunicii şi părinţii noştri se grăbeau cu pirostriile şi copiii, dar viaţa, presa, televiziunea şi tribunalul ne demonstrează, prin numărul din ce în ce mai mare al divorţurilor, partajelor şi bătăliilor pentru custodie, că graba… strică iubirea, iar femeile sunt tot mai multe, mai apetisante şi mai competitive. Desigur, bărbaţii moderni au observat şi ei fenomenul şi par decişi să-l studieze îndeaproape, de vreme ce oferta de piaţă e atât de tentantă şi de accesibilă. Până ne dumirim cum iubesc bărbaţii, eu zic să ne mai punem puţin pe studiat „cum gândesc bărbaţii" sau chiar „cum aleg bărbaţii".

Pentru fiecare model de bărbat există o femeie care-l atrage – unii sunt fierţi după „muleuri", vor să vadă explicit decolteuri ferme, funduri corecte, picioare epilate şi fine, un păr bogat şi ciufulit rezonabil, cât să te poată vizualiza abia

ridicată din pat, un machiaj decent, un parfum stăruitor, unghii îngrijite, dantură şi buze de sărutat, tăceri precaute şi promisiuni desenate din priviri şi unduiri. Pentru ei, cine eşti, cu ce te ocupi, ce visezi şi ce te frământă au, într-o primă instanţă, importanţa pe care o are în viaţa lor situaţia refugiaţilor din Siria. Deci, pentru ei, ajunge doar să te preocupi de imaginea ta şi n-ai de ce să-ţi baţi capul cu conversaţii complicate. Ei te vor pentru cum arăţi şi pentru că ştii să mergi impecabil pe tocuri, chiar dacă mergi în direcţia greşită. Alţii te vor pentru că eşti amuzantă şi feminină, deloc preocupată de modă şi picturi abstracte pe unghii, ei sunt cei cărora le ajunge să te privească în timp ce spui poveşti interesante sau stai visătoare ca într-un tablou de Matisse. Le ajunge să-ţi ştie glezna sau încheietura mâinii, te vor aşa, nemachiată şi dulce, preocupată să salvezi planeta sau doi câini comunitari. Şi exemplele pot continua, căci în mintea fiecărui bărbat femeia de iubit e altfel şi e a lui. Doar a lui. Chiar, asta ar fi bine să reţineţi, căci am observat că bărbaţilor nu le place să-şi împartă femeia decât cu… alta, dacă toate părţile implicate sunt de acord şi dezbrăcate, preferabil concomitent.

Bărbaţii iubesc, de asta sunt sigură, chiar dacă nu întotdeauna contează sexul. Sexul partenerului, zic, căci sexul în sine e musai în orice schemă de viaţă în doi. Cum iubesc bărbaţii şi ce putem noi să facem întru reuşita unei vieţi în doi e o treabă pe cont propriu, cam ca o lecţie de călărie – nu poţi să încaleci orice armăsar nedresat şi nici nu poţi să-i dai comenzi unui cal care nu te cunoaşte. Iar ca să ajungi la galop, trebuie să exersezi mersul la pas, trapul şi, din când în când, pasul săltat. Iar dacă faci o pasiune pentru călărie, trebuie să cureţi şi grajdul, oricât de neplăcut ar fi…

Ce (n-)aş vrea să ştiu despre bărbatul meu

Toată vara am văzut degete de la picioarele bărbaţilor. Am evitat cât am putut, dar şlapii au cucerit tălpile tuturor popoarelor lumii, mai ales ale popoarelor migratoare spre ţări calde şi îmbietoare. Am încercat să privesc mereu peisajul, frumuseţile din jur, faţadele clădirilor, dar am dat peste tot de degete strâmbe, bătături, unghii prost tăiate, călcâie crăpate. În avion, în aeroport, la restaurant, pe plajă, în magazine, în muzee, *display*-ul de degete răsfirate era inevitabil. Când şi când, câte o pedichiură reuşită sau o dispunere oarecum simetrică a bietelor degete îmi mai dădeau ghes să ridic privirea, de-a lungul femurului domnului, şi reuşeam chiar să ajung până la ochi, dacă nu mă răzgândeam la burta prea mare sau la petele de transpiraţie. Ştiu, iubirea te face să adori şi defectele bărbatului tău, dar aşa mi-ar plăcea să li se interzică bărbaţilor să poarte şlapi şi sandale! Aş vrea să fie ultimul detaliu fizic pe care să-l aflu despre un bărbat, ultima frontieră a intimităţii… Şi să le descopăr, aşa cum or fi ele, la ceva vreme după ce ne-am cunoscut, în toiul unei îndrăgosteli care să nu mai ţină cont de amănunte…

Cu şi mai multă rigoare, mi-ar plăcea să nu ştiu până la ce vârstă a dormit în pat cu mama lui sau care i-au fost iubitele ce m-au precedat. L-aş scuti, într-un schimb echitabil, de imaginea mea cu castraveţi pe ochi, cu bigudiuri în păr sau cu măşti cosmetice pe faţă. Nu i-aş prilejui nici o traumă defilând cu vopseaua de păr proaspăt aplicată şi nici n-aş lăsa uşa deschisă la baie, în toiul operaţiunilor de epilat, ras, scos puncte negre sau alte activităţi pe care noi, femeile, le practicăm cu patimă.

Mi-ar plăcea să nu-i văd hainele de care tocmai s-a lepădat decât în coşul de rufe, dar aş face o excepţie pentru acţiunile cu happy-end… în dormitor. N-aş vrea să aflu răspunsuri la întrebări pe care nu le formulez, n-aş face nici un efort să aflu picanterii din adolescenţa lui, n-aş vrea să-mi descrie ce-mi va face şi cum mă voi simţi, dar aş fi cea mai pregătită să mă surprindă, să mă simtă… Să simt că înţelege ce-mi trebuie ca să-l întregesc.

Bănuiesc că nu m-aş tăvăli de plăcere să-l văd uitându-se în reviste porno şi

nici n-aş urmări cu sufletul la gură, cu capul pe umărul lui, acţiunea acaparantă dintr-un film de acelaşi gen. Nu i-aş interzice, nu l-aş certa, dar mi-ar plăcea să simt că are delicateţea de a-şi hrăni aceste nevoi în alte momente decât acelea… împreună.

N-aş vrea să ştiu ce face şi cum arată când e mort de beat. Mi-e frică de oamenii total diferiţi care locuiesc în aceiaşi oameni ce beau prea mult. N-aş vrea să-l văd consumând droguri, n-aş vrea să-l văd aruncând mizerii pe stradă, n-aş vrea să ştiu ce a făcut o oră în baie şi n-aş îndrăzni să-l cert pentru că a sforăit prea tare noaptea trecută. N-aş şti ce să-i răspund dacă m-ar întreba, brusc, ce nu-mi place la el, pentru că femeia care sunt şi care nu poate fi împreună decât iubind i-ar face mereu „şarf”-ul doar pe calităţi, pe abilităţi, performanţe, pe micile gesturi frumoase, nicidecum pe defecte şi ratări.

N-aş vrea să ştiu că înjură, că e violent, că e isteric sau strident. Aş vrea, dacă aceste urme urâte există în el, să dispară din felul în care s-ar simţi iubit, din jena pe care ar îndura-o ştiind că mă răneşte şi mă îndepărtează, din atmosfera, conversaţia şi relaţia noastră care n-ar fi deloc compatibile cu astfel de apucături.

N-aş vrea să ştiu că e un străin, nici măcar la începutul relaţiei noastre, ci un om care mă lasă să ştiu despre el doar ceea ce-l avantajează şi-i face dreptate în ecuaţia noastră. Nu m-aş simţi superficială sau slăbită de lipsa de curaj de a mă confrunta cu realitatea, ci protejată şi corect încadrată pe banda care mă duce exact în direcţia potrivită.

N-aş vrea să ştiu în ce situaţie nu e îndeajuns de bărbat, dar aş da orice să aflu, din vreme, dacă e bărbatul care mi se potriveşte, dacă e perechea pe care mi-am dorit-o şi pentru care m-am străduit, la fel de minuţios, să am mai puţine defecte vizibile, să fiu o fiinţă minunată, unică, necesară şi desăvârşită.

Nu m-aş hazarda să nu mai ştiu de mine iubindu-l, dar, dacă străduania lui ar fi egală cu a mea, aş vrea să ştiu totul despre… NOI. Şi să-i spun toate lucrurile astea şi altele, şoptite, în timp ce i-aş masa, cu uleiuri calde şi arome de insulă, fiecare deget de la picioare, oricum ar fi ele desenate… în palma mea.

Frumuseţe fără vârstă

În sfârşit, un studiu britanic (că doar ele contează) mi-a făcut (şi mi-a dat) dreptate: femeile care se duc prea des la coafor, cosmeticiană şi alte saloane de frumuseţe sau întreţinere fac depresii mai grave şi mai frecvente decât cele care-şi fac aceste operaţiuni acasă sau mai rar. Ei bine, se pare că relaxarea aceea de moment, acel *bien-être* temporar (şi costisitor) nu se instalează pe termen lung, căci ar mai trebui ajutat de nişte „wow”-uri din partea celor din jur, care nu prea vin când le aşteptăm, de nişte întâmplări benefice pentru orgoliu, de nişte reuşite amoroase sau profesionale.

Lăsând la o parte studiul britanic şi încercând să desluşim rezultatul concret din viaţa fiecăreia, e posibil să descoperim că îngrijirea corpului şi a tenului exagerând cu programările la saloane nu ne aduce un plus consistent nici în felul în care arătăm, nici în felul în care ne simţim sau în maniera în care suntem remarcate, complimentate. Fiecare dintre noi crede în ceva ce-i face bine: pentru unele, masajul e sfânt şi abordat consecvent, cu rezultate ce par vizibile; pentru altele, programarea lunară la cosmeticiană e trecută în agendă pe viaţă; pentru altele, aparatele sofisticate care distrug celulita sau subţiază corpul sunt o minune a tehnologiei ş.a.m.d. S-ar supăra pe mine toate deţinătoarele de saloane de acest gen dacă le-aş dovedi ineficienţa, dar n-am argumentele necesare şi nici nu-mi doresc aşa ceva. Pentru unele femei, aceste operaţiuni chiar sunt necesare şi chiar le satisfac, mai ceva ca bărbatul de acasă. Pledoaria mea e doar pentru… dozaj şi mixaj. Cu alte cuvinte, cred că asocierea acestor practici cu sportul (acela despre care multe vorbesc şi pe care puţine îl trec în agendă la fel de evlavios ca programarea la LPG sau Cellu M6) este un limbaj mult mai pe înţelesul creierului nostru, care ar şti mult mai bine ce comenzi să le transmită muşchilor, epidermei, circulaţiei sangvine etc. Dacă n-am exagera cu orele petrecute în saloanele de înfrumuseţare, am putea fi mai prezente la întâmplările simple de viaţă, alături de copiii noştri, de familie sau de prieteni buni, am putea ajunge mai des în parc cu bicicleta sau la alergat, am frecventa cu mai multă ardoare sala de sport. Trăiesc într-o lume în care

femeile, în marea lor majoritate, arată incredibil la 50 de ani sau chiar peste. Ştiu, e o vârstă la care multe nu ne gândim serios, căci ni se pare că în acea etapă n-am mai avea prea multe pretenţii de la noi, de la dragoste, sex şi alte împliniri de femeie… Dar nu pot să mă abţin şi trebuie să vă spun că pe toate aceste femei le văd dimineaţa la 7 alergând, apoi le văd seara la altă rundă de alergări şi gimnastică (sau yoga) şi n-aş vrea să trageţi pripit concluzia falsă că nu muncesc sau n-au copii… TOATE muncesc, au câte 2-3 copii (cu care, nu de puţine ori, ies la aceste reprize de sport) şi sunt foarte conştiente că, dacă s-ar opri din acest ritual, ar semăna cu mai toate femeile de peste 50 de ani din România: picioare umflate, abdomen mai mare decât fundul, varice, braţe cu carne flască, umeri căzuţi, spate puţin cocoşat. Le-am întrebat ce altceva mai fac pentru siluetele acelea de adolescente şi, în afară de masaje, n-am auzit nici o recomandare pentru vreun aparat care să muncească în locul muşchilor sau care să li se pară util pentru întreţinerea corporală sau chiar psihică (şi ele n-au citit studiul britanic, fac pariu!). Culmea, n-au exagerat nici cu operaţiile estetice, cum cred mai toate femeile despre cele care arată prea bine. Sau poate că e un pretext al celor care chiar nu vor să facă ceva concret pentru ele, ceva care să le rezolve nu numai problemele de aparenţă, dar şi pe cele de esenţă, de conţinut… Probabil că v-am agasat suficient, dar n-aş rata nici un prilej să vă enervez cu aceste sugestii şi cu răspunsul corect şi sincer la întrebarea pe care o aud tot mai des: ce fac de arăt aşa, la 40+?! Răspunsul îl veţi înţelege singure, din rândurile pe care tocmai le-aţi citit…

Chiar dacă ideea nu este deloc originală şi nu am venit să vă spun ceva revoluţionar, puteţi decide că revoluţia începe doar dacă voi vă înarmaţi corespunzător, dacă vă adaptaţi strategia care vi se potriveşte cel mai bine şi dacă amestecaţi puţin mai fericit toate variantele pe care vi le oferă broşurile, reclamele ameţitoare, legendele de bulevard şi realitatea imediată a nevoilor voastre cu ideea simplă, banală, necostisitoare pe care nimic n-o poate înlocui: mişcarea.

Şi pentru că am plecat de la studiul britanic, închei tot cu el: femeile care nu-şi refuză, ocazional, un desert, care dorm minimum opt ore, care fac sport zilnic, care mănâncă sănătos şi care sunt iubite arată mereu mai tinere (chiar cu zece ani!) decât cele care frecventează săptămânal saloanele de înfrumuseţare. *Don’t kill the messenger!*

Normalitatea – episodul-pilot

NORMAL

O scenă din filmul *Amor în stil italian* m-a inspirat să scriu despre… neadecvarea la situaţie. Ea, foarte elegantă, într-o rochie neagră impecabilă, se străduia să-l convingă pe el că nu poate merge la un dineu sofisticat cu pantaloni gri şi doar în cămaşă. Cum „binele învinge” (vorba celor de la Radio Guerrilla!), el ajunge la dineu în costum negru şi cămaşă albă. Doar că, aşezat la masa intelectualilor, mai are de trecut proba conversaţiei şi a comportamentului adecvate contextului. Toţi am trecut prin astfel de situaţii şi ne-am străduit să facem faţă, să nu gafăm, să ne adaptăm, să ne integrăm, să „dansăm pe aceeaşi muzică”. Cu candoare sau eschivă, tehnica de a ne adapta are mai puţin de-a face cu instinctul şi mai mult cu educaţia, experienţa şi respectul. Cu alte cuvinte, un soi de obedienţă socială, de compromis gingaş te plasează în locurile şi în grupurile pe care le vizezi mai bine decât rebela atitudine de a fi neapărat „altfel”.

Încă mai am indigestii vizuale când ajung pe o pârtie din România şi văd tocuri sau, şi mai copleşitor, rujuri, gene şi unghii false la coada de la teleschi. Încerc totuşi un sentiment de admiraţie pentru sportivele care pot ajunge la finiş astfel ornamentate. Iar dacă ieşi la o plimbare în Centrul Vechi seara, te întrebi inevitabil: „Unde e carnavalul?”; domnul elegant, cu cămaşa scrobită, e depăşit zgomotos de piţipoanca pe tricoul căreia scrie „HOT”, un tânăr cu bască, modelul „poet francez”, dar de Dâmboviţa, a reuşit vestimentar totul, până la adidaşi; o doamnă scoasă rar din casă aproape că îi rupe braţul soţului răbdător încercând să învingă piatra cubică cu tocurile cui-cui, o capă de blană salută o geacă de blugi, nişte instrumentişti cântă admirabil jazz, iar de la fereastră se aude, ca într-un mix de cămin cultural, „Dan Spătaru n-a murit”…

Văd şi aici bizarerii care mă fac să zâmbesc. E plin Monaco de turişti încolonaţi, care alcătuiesc un spectacol tragicomic: bătrânei în pantaloni scurţi, cu şepci inscripţionate americăneşte, care par zglobii când mânuiesc aparatul foto, dar pe care atârnă muşchii şi pielea şi care se străduiesc să fie tonici şi pregătiţi să înfrunte orice aventură, doamne trecute bine de vârsta aceloraşi

pantaloni scurţi, dar care au plusat şi cu o pereche de cercei coloraţi şi o eşarfă pe care o încurcă adesea cu cureaua aparatului foto, tinere decise să dea totul pe la ora prânzului, urcate pe 16 centimetri de tocuri, machiate de Oscar şi pornite să străbată strada înclinată dintre Casino de Paris şi Avenue de la Costa.

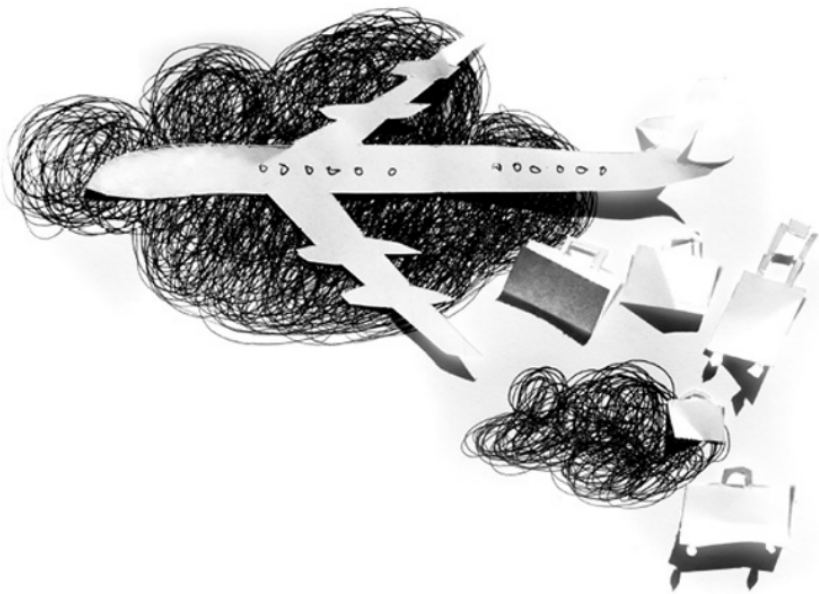
Am avut acelaşi sentiment că-mi scapă ceva la recentul Revelion petrecut într-o ţară civilizată, dar pe care turiştii o complică un pic cam mult. Dacă ne ridicam toţi de la mese şi ne aliniam în şir indian, am fi părut distribuţia unui spectacol „Cirque du Soleil”: plesnea încăperea de cosmopolitism, de extreme şi excese – rochia lungă cu paiete şedea lângă puloverul de caşmir (sper!) şi blugii unei tinere prea relaxate, pentru care termenul *effortless* a însemnat, în acea seară, renunţarea totală. Doamna în deux-pièces (modelul corporatist) intrase la braţul unui domn îmbrăcat în tirolez, cu pantaloni până la genunchi, care se întâlneau fericit cu ciucuraşii ciorapilor lungi de lână, în partea sudică, şi cu un sacou cu cerbi brodaţi, înspre nordul ţinutei. A trecut pe lângă mine o gravidă frumoasă, într-o lună vecină cu sala de naştere, care mai trecuse printr-o experienţă similară cu un alt copil, apărut brusc, în pijama (sau adus cu forţa), la 12 noaptea. La o altă masă, într-o linişte de familie în care nu se spun multe cuvinte drăgăstoase, dar se face totul „by the book”, mâncau regulamentar tatăl, în costum cu cravată, băiatul cel mare, aproape în acelaşi costum şi aceeaşi cravată (maximum opt ani), o fetiţă de vreo cinci ani pe care o încurca teribil rochia prea lungă şi prea înfoiată de prinţesă (bănuiesc că şi-au pierdut o valiză, pentru că pantofii prinţesei n-au mai ajuns – avea în picioare un fel de pantofi-tenişi demni de o sală de bowling) şi, în fine, mama, cu un guler imens de blană maro (v-am spus că erau vreo 30 de grade în încăpere?!) sub care se întrezărea o rochie de culoarea celui mai bun muştar pe care l-am savurat la felul doi şi care, abia când a plecat spre toaletă (cumplita soartă a rochiilor – de a fi admirate doar în drumul spre toaletă), mi-a dat de ştire că avea trenă!

Bănuiesc că, în astfel de situaţii, se ia mult în calcul faptul că se bea copios şi că, după o anumită oră, aceste detalii nu mai contează. Cum nici anul acesta nu mi-am trecut la dorinţe să mă apuc de băut, îmi folosesc luciditatea spre a analiza şi fac eforturi ca privirea mea să nu conţină nimic toxic, jignitor sau incriminator. La urma urmei, e şi asta o formă de adaptare: să te întrebi, în diverse forme de perplexitate captivă în mintea ta, „What’s wrong with these people?!”… Cred că discernământul consumat în doze mai mari aduce mai multe beneficii decât nepăsarea sau sfidarea. Şi mai cred că adaptarea la situaţie, la vârstă, la comunitatea în care evoluezi e vitală. Aşa cum nu poţi merge la birou în pijama, tot aşa cred că nu poţi onora o invitaţie la nuntă în blugi sau la bal în tricou. Uneori e bine să te uiţi pe cer, ca strămoşii, să vezi

unde e soarele, ca să ştii că, atâta vreme cât e sus şi nu faci umbră, nu poţi să-l concurezi îmbrăcându-te în paiete şi folosind toate fardurile din baie. Iar când nu mai vezi soarele, e bine să ştii că s-a făcut noapte şi că, dacă ieşi undeva, alegerile vestimentare trebuie să fie ceva mai elegante şi mai potrivite cu împrejurarea.

Mi-e dor să mai văd oameni frumos îmbrăcaţi la teatru şi familii relaxate care să se plimbe duminica în parc, cu copii, în blugi şi tricou, nu ca la o paradă a modei în familie. Mi-e drag să văd doamne de vârste înaintate care ştiu atât de decent şi discret să se aranjeze şi să-şi acopere… urmele vârstei. Mă înduioşează copiii îmbrăcaţi confortabil, în deplin acord cu vârsta lor, şi mă întristează cei chinuiţi să iasă în lume îmbrăcaţi ca mama sau ca tata. Mă întreb mereu de ce se fardează femeile când ies la plajă şi de ce îşi îngroapă tocurile în nisip, când talpa goală ar fi mult mai receptivă la moliciunea lui, de ce să râzi strident la o masă la care toată lumea vorbeşte şoptit, de ce să-ţi laşi copilul să urle în restaurant sau în general, pe motiv că e copil şi „face plămâni”, de ce să spui tâmpenii în loc să taci şi să asculţi, de ce să-ţi cari cinci valize într-o vacanţă pe o insulă… Şi m-aş opri, deocamdată, ca să nu cad doborâtă de propria-mi perplexitate. Spaţiul semantic dintre „ridicol” şi „normal” are atâtea nuanţe şi atâtea fineţuri…

Check-in



Dacă tot am adunat atâtea drumuri cu avionul în ultimii ani, m-am gândit că aş putea continua munca începută de George Clooney în filmul *Sus, în aer* şi v-aş putea împărtăşi din experienţa şi impresiile acumulate. Nu de alta, dar retina mea a fost cel mai adesea zdruncinată tot pe cursele româneşti. Aş lua-o cu începutul, sărind peste elaborata alcătuire a bagajului ideal şi îndesarea lui în valiza corespondentă. Începutul ar fi… la *check-in*, acolo unde, nu de puţine ori, pe curse interne sau externe (deci numai în România!), am fost apostrofată sau doar comentată cu voce tare (stridentă, de femeie, cel mai adesea), cum că sunt servită preferenţial, adică mă aşez la coada scurtă, în loc să întăresc rândul masiv de cetăţeni disciplinaţi.

„Păi, sigur, dacă e de la televizor, uite-o cum se bagă în faţă! Şi credeam că e o fată de treabă!”, am auzit ultima dată, pe aeroportul din Sibiu. Am rămas fată de treabă şi nu m-am întors să-i explic „doamnei” că mă aşezasem la ghişeul de business, unde, ce-i drept, nu mai era nimeni, dar biletul pe care-l aveam îmi oferea acest privilegiu. Numai că domnişoara de la ghişeu (fană energică) s-a ridicat de pe scaun şi i-a explicat, pe tonul cel mai cuviincios şi mai profesionist cu putinţă, care-i treaba cu ghişeul de business şi cu cel de economic. M-am simţit minunat vreo treizeci de secunde, până când aceeaşi „doamnă” a trecut la nivelul următor, cel legat de „nedreptate şi lipsa de respect faţă de bieţii cetăţeni, bla-bla-bla”. Mi-am zis că nu-i cazul să-i măresc tensiunea „doamnei” cu argumente logice şi am derutat-o zâmbindu-i şi urându-i „călătorie plăcută”. Ceea ce mi-am dorit şi mie, în gând.

M-am uitat mereu cu milă la doamna frumoasă şi cu nervi de oţel (reprezentantă Blue Air) care le explică minuţios românilor de ce trebuie să plătească pentru kilogramele în plus la bagaje şi de ce nu pot lua în avion nişte pachete surprinzătoare, voluminoase şi şocant ambalate, care depăşesc nu numai imaginaţia, ci şi toate baremele de dimensiuni şi kilograme admise. Unii plâng, alţii se tăvălesc (la propriu!), jurând că-şi dau foc dacă nu sunt lăsaţi să plece, alţii nu înţeleg de ce bietele femei de la ghişeu „nu sunt de treabă” şi n-au

milă de ei, alţii încep să înjure sistemul românesc, pe cel francez, se ceartă între ei, desfac bagaje, redistribuie conţinutul în ochii tuturor, bagă în pungi, scot din plase, îndeasă în poşete, se îmbracă cu hainele din valiză ca să iasă mai puţin la cântar, soţii îşi bălăcăresc nevestele, copiii plâng, câinii latră… Şi eu plec mai departe, la *security check*.

Am învăţat să fiu foarte pregătită pentru control şi studiez mai întâi cozile, ca George Clooney, pe de o parte, şi ca o persoană cunoscută în România, pe de altă parte (asta numai când iau curse spre România, bineînţeles!). Mă asigur că stau la coada cu români prietenoşi şi mai tineri, care ştiu exact ce au de făcut şi care nu ţin în loc tot rândul doar pentru că nu înţeleg o iotă din limba controlorului. Încerc să nu stau nici la coada unde sunt prea mulţi copii în cărucioare sau cetăţeni ultrareligioşi (din aceia care poartă diverse veşminte şi accesorii pe care nu vor să le dea jos decât când sunt somaţi). Nu port ceas, n-am curea, cercei sau haine complicate. Am mereu încălţări uşor de scos şi de pus la loc, şosete curate, n-am parfumuri, sticle cu apă, obiecte ascuţite şi chef de pierdut timpul. Se mai găseşte câte unul care-mi cere să-mi scot brăţările, dar îi explic că nu declanşează alarma şi, culmea, aşa e! Nu pot să mă abţin să nu remarc, dacă stau mult la coadă, câte *faux-pas*-uri pot alcătui meniul unei zile de aeroport: femei cu tocuri tulburătoare (în avion! de ce?!), femei cochete care pleacă la aeroport ca la nuntă, cu cercei imenşi, curele cu capse, coliere, pantaloni cu ţinte, cristale, broşe, clame de păr metalice, adică tot ceea ce isterizează alarma de securitate (şi pe noi, cei care stăm la coadă în urma lor, căci trebuie să aşteptăm răbdători atât să scoată fiecare accesoriu în parte, cât şi să şi le pună la loc). După o plimbare scurtă prin aeroport, cât să-mi fac un plin de reviste pe care doar aici le cumpăr, ajung în avion (sar peste episodul „autobuzul”, căci îl ştiţi cu toţii…) şi încerc să mă bucur de cele câteva ore de solitudine. Câteodată reuşesc pe deplin, îmi răsfoiesc revistele, îmi citesc cartea, îmi notez ideile care-mi vin, încerc să nu mănânc prostii şi să beau doar multă apă (pe care mi-o cumpăr din aeroport, după ce trec de control, ca să nu deranjez stewardesa aiurea). Alteori totul e împotriva mea. Când să-mi deschid revista, pasagerul de lângă mine doreşte să facem conversaţie, iar eu am alergie la conversaţia conjuncturală. Dacă nu stă nimeni lângă mine, mă trezesc ba cu o fană care vrea să-i spun totul despre mine, să-mi povestească toate cărţile mele (hello!!!, eu le-am scris, le ştiu pe de rost!), care vrea sfaturi în dragoste sau în carieră ori are o poveste tristă şi lungă, pe care simte că numai eu pot s-o înţeleg.

Ajung la destinaţie şi trebuie să-mi iau valiza. Mărturisesc că de fiecare dată am emoţii, căci mi s-a întâmplat, de prea multe ori, să am legături prea scurte şi

valiza să-mi rămână în urmă. Mi-a venit, ce-i drept, după câteva zile, întotdeauna, dar între timp a trebuit să înlocuiesc tot conţinutul necesar cu… ce-am găsit de cumpărat, la urgenţă. E o situaţie enervantă, din care am învăţat ceva: în bagajul de mână am cam tot ce-mi trebuie măcar pentru o zi sau pentru situaţia pentru care am luat avionul (emisiune, filmare, eveniment, şedinţă foto, întâlnire business etc.). Călătoria cu avionul are un set de reguli şi nişte principii pe care tare aş vrea să le scrie cineva şi să le găseşti ori în cutia poştală, înainte să pleci, ori… măcar în buzunarul scaunului din faţă, lângă instrucţiunile de salvare. Ar trebui să ştie toate mamele cum să-şi liniştească copiii mici, la aterizare şi decolare, când îi dor urechile şi plâng de ţi se rupe sufletul, ar trebui să existe un cod vestimentar din care să fie excluse măcar tocurile cui, ar fi înduioşător să vedem mai des bărbaţi care ajută femeile să ridice valizele deasupra capului, ar fi fascinant să nu se mai îmbete nici un cetăţean în avion şi să nu mai înjure de să acoperi urechile copilului tot drumul, ar fi frumos din partea ta să nu te aşezi lângă o persoană pe care o ştii doar din filme sau de la TV şi să-i invadezi creierul, spaţiul şi liniştea fără să-i ceri măcar permisiunea, ar fi elegant să nu-ţi dai iPod-ul la maximum, de parcă n-ai şti că muzica aia de-ţi place numai ţie se aude pe o rază de patru scaune, şi ar fi surprinzător să descoperi ce plăcută poate fi călătoria cu avionul dacă, preţ de câteva ore, nu sunt turbulenţe nici în aer şi nici în comunitatea din care faci parte. În avion, dacă se întâmplă să călătoreşti singur, eşti între cele două lumi: cea din care pleci şi cea în care vei ajunge. Sigur ai gânduri de risipit, de pus în ordine, amintiri care te fac să zâmbeşti şi să închizi ochii, planuri pentru lumea în care ajungi, fie că-i acasă sau… aiurea. E un moment de graţie şi e relativ simplu să obţii din el tot profitul de care mintea şi sufletul tău au nevoie.

O mie de săruturi

You currently appear offline to
\(˘ * ˘) /

Am vizitat de curând Heidelbergul şi un prieten, localnic, îmi vorbea despre postmaterialism. Despre cât de mulţi oameni bogaţi trăiesc acolo, dar nu scrâşnesc roţile nici unei maşini scumpe, nu poartă poşete Hermès sau ceasuri scumpe, nu îşi fac shoppingul la Milano şi nici nu circulă cu iahturile pe Neckar. Intelectualii sunt autentici, pe străzi se cântă jazz, nu manele, bicicletele sunt principalul mijloc de transport, iar stridenţa pare să fi fost abolită de secole (deşi, judecând după vechimea universităţilor de acolo, cred că nici n-a existat vreodată). A pleca din Monaco şi a ajunge la Heidelberg e ca şi cum ai trece dintr-o emisferă în alta – n-ai cum să nu simţi schimbarea pe toate planurile, deşi am găsit şi câteva puncte comune: siguranţa, civilizaţia, sentimentul că nici ţie, nici copiilor tăi nu li se poate întâmpla ceva rău, la nici un colţ de stradă.

Nu vreau să merg mai departe cu analiza diferenţelor sau asemănărilor dintre cele două oraşe, dar m-aş opri puţin la… alegerea calităţii în detrimentul cantităţii. Mai devreme sau mai târziu, toţi facem această alegere, după ce greşim suficient încât să învăţăm ceva. În România am auzit deseori o vorbă înţeleaptă: „Suntem prea săraci ca să ne cumpărăm lucruri ieftine”. Cu alte cuvinte, bunicile noastre au înţeles şi s-au străduit să ne explice, probabil, că o poşetă sau nişte pantofi din piele vor dăinui mai mult decât orice altă variantă ieftină, care ne va obliga să tot cumpărăm înlocuitori, deci să cheltuim mai mulţi bani. Încă mai avem sindromul „defilării”, al ieşitului în lume spre a fi admiraţi de pe margine, motiv pentru care suferim de lipsa unei rochii noi sau a unui impecabil articol vestimentar care să ne asigure aplauzele sau invidia celor care ne interesează… Chiar şi în lectură se fac excese de cantitate, deşi acesta pare a fi cel mai mic păcat – citim cantitativ şi suntem mândri de faptul că nu trece o zi fără să citim, chiar dacă poate ne-ar fi mult mai de folos să citim cărţi de calitate, alese după criterii care să ne ducă mai departe, să ne îmbogăţească, nu doar să ne ocupe timpul din pat sau din tren. Ne plângem de siluetă, dar rareori ne mobilizăm să reducem cantitatea de mâncare şi să cercetăm calitatea,

s-o alegem zilnic, să învăţăm despre ea. Cât suntem încă tineri, ne dorim să facem sex de câteva ori pe săptămână şi ne face fericiţi cantitatea, din care, desigur, putem învăţa despre calitatea sexului şi a sentimentelor implicate…

O culme a rafinamentului şi a calităţii ar fi să-ţi faci un fel de mantra zilnică, de genul „Nu vreau să am nimic din ce nu îmi este esenţial”. Desigur, „esenţialul” fiecăruia e diferit şi poate conţine, fără penalizări, tot ceea ce altora le pare inutil – un tablou, o sculptură, o colecţie de ceasuri, bijuterii sau pantofi, lumânări, aparate foto sau cărţi, maşini vechi sau bibelouri. Confuzia se instalează doar atunci când „esenţialul” tău nu spune nici o poveste despre tine, nu te defineşte nicicum, ci doar îţi aglomerează viaţa, locuinţa, mintea…

Oamenii cu prea mulţi prieteni m-au îngrijorat mereu, tocmai pentru că i-am suspectat de lipsa calităţii unei prietenii adevărate, intime, binefăcătoare în ambele sensuri. Calitatea timpului petrecut cu cei dragi, cu copiii sau părinţii m-a preocupat considerabil mai mult decât frecvenţa vizitelor sau a conversaţiilor cu ei. Nu sunt genul care răspunde mereu la telefon, tocmai pentru că în acel moment sigur fac ceva ce-mi acaparează atenţia şi necesită o dăruire pe care n-aş putea-o oferi vorbind la telefon. Nu sunt lucruri cu care m-am născut sau pe care le-am învăţat devreme, ci le-am descoperit în timp, odată cu bucuria de a putea alege calitatea, şi nu cantitatea…

Cred că o ipostază a cantităţii pe care o admir totuşi e plurivalenţa unor oameni, capacitatea de a se exprima în multe feluri – cel mai des am întâlnit-o la artişti, la care nu m-a mirat niciodată cantitatea talentelor îngemănate şi nici n-am pus la îndoială calitatea vreunuia dintre ele. Şi, dacă v-am dat măcar o singură idee despre cât de bine ar fi, măcar pe alocuri, să alegem calitatea şi să nu ne mai lăsăm aşa uşor impresionaţi şi păcăliţi de cantitate, aş încheia cu o altă excepţie, care face atât de bine uneori…

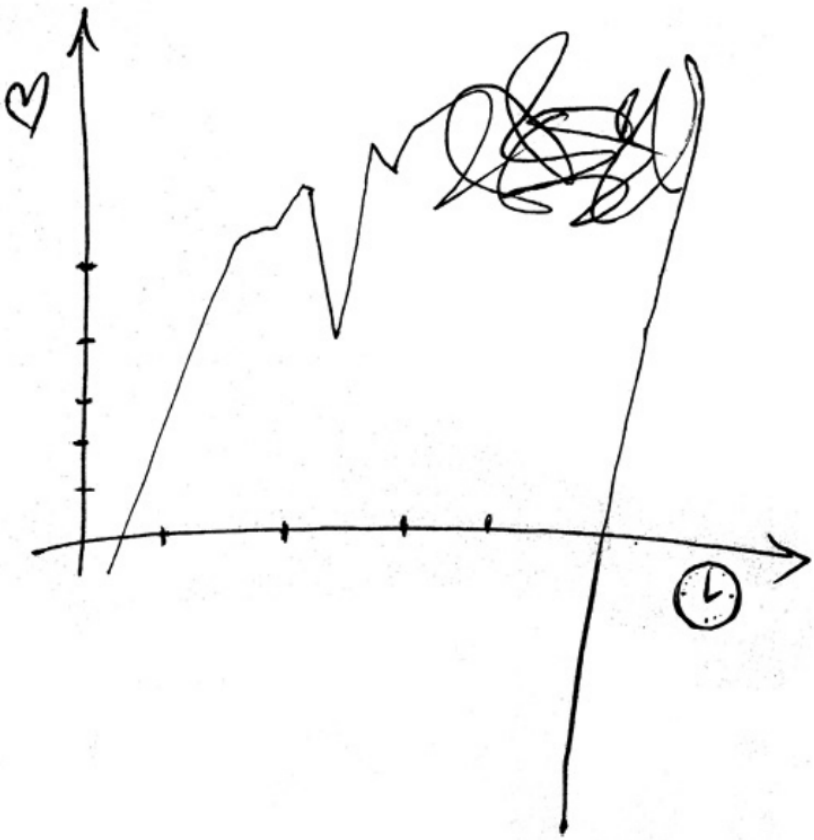
„And fragrant is the thought of you,
The file on you complete –
Except what we forgot to do
A thousand kisses deep…”

Când nu mai vreau să citesc mult, ci vreau să simt mult, deschid o carte de poezii şi-mi caut sufletul. Acum era la pagina 57 din volumul de poezii al lui Leonard Cohen *Book of Longing*.

Taxa pe aşteptare

„Cele mai urâte fraze din lume sunt două: «trebuie să vorbim ceva» şi «vreau să rămânem prieteni». Cel mai nostim e că rezultatul lor e întotdeauna opus şi pune capăt atât conversaţiei, cât şi prieteniei.”

Frédéric Beigbeder,
Memoriile unui tânăr ţicnit



Felul în care iubim cred că e una dintre cele mai sofisticate etajere ale bibliotecii noastre ADN. Nu ştiu dacă s-au făcut studii (britanice, desigur) în acest sens, dar mă îndoiesc că există doi oameni pe planetă care să aibă acelaşi fel de a iubi. Cum deprinderea de a iubi nu se învaţă la şcoală, nu există nici premianţi şi nici corigenţi la această materie. Toţi putem iubi o altă fiinţă şi toţi ne putem deda la fapte dintre cele mai bizare în numele iubirii, mai ales al îndrăgostelii.

Dacă fiecare analiză sentimentală ar avea parte şi de o schemă care s-o însoţească, am putea observa cum toate pornesc din punctul zero al celor două axe, o iau invariabil în sus în primă fază, se aşază pe o orizontală confortabilă, de o lungime imprevizibilă, după care încep să capete modele diferite. Unele formează zigzaguri, dar fără mare amplitudine, altele mai au câte o zvâcnire fericită în sus, multe îşi menţin orizontala cu un echilibru exemplar, iar altele o iau în jos, mai abrupt sau mai agale, până pupă din nou axa orizontală de la nivelul căreia au plecat.

De ce moare o iubire este o întrebare la care răspunsurile sunt la fel de variate ca şi modurile de manifestare a iubirii, aproape că nu găseşti două la fel, deşi s-au inventat atâtea sintagme standard care cuprind (şi ascund) adevăratele răspunsuri. „Nepotrivirea de caracter”, de exemplu, are şubrezimea firului ţesut de păianjen, dar rămâne o sintagmă pe care orice stenografă o scrie aproape cu ochii închişi la orice divorţ, în sala de judecată.

Rigoarea matematică nu pare să facă pereche bună cu analiza unei relaţii, de vreme ce nu s-a inventat o unitate de măsură pentru intensitatea iubirii sau a dorului sau a suferinţei din dragoste, dar le mai poate da o mână de ajutor celor care simt că se mai poate îndrepta ceva (încercaţi acasă, ca amuzament, să desenaţi traiectoria propriei relaţii, pe cele două axe – timpul şi intensitatea sentimentelor dintre voi doi…). Strict din proprie experienţă am învăţat că zigzagul acestei traiectorii apare mai ales din pricina… aşteptărilor greşite pe care le avem, a pretenţiilor de a primi exact ce aşteptăm, nu ce e dispus să ofere

celălalt. Ne e greu să înţelegem că cel pe care-l iubim… iubeşte altfel. Ne e aproape imposibil să înţelegem o altfel de iubire, una care nu seamănă deloc cu a noastră sau care, culmea, nu seamănă cu cea cu care am fost obişnuite o vreme. În primul rând cred că ar trebui să ne fixăm nişte idei clare, ca să ne încurcăm mai puţin pe parcurs – o femeie şi un bărbat iubesc diferit, oricâte asemănări îi mai înfioară uneori de plăcere pe amândoi. Apoi, au învăţat la „şcoli" diferite despre iubire, poate că părinţii ei nu i-au spus niciodată „te iubesc", iar ai lui i-au spus de zece ori pe zi… sau invers. Poate că „amputaţii sentimental" nu sunt doar o invenţie lingvistică, ci un subiect interesant pentru orice psihoterapeut care ar vrea să „desprindă" un astfel de sigiliu. Poate că eşecurile înşirate pe sfoara relaţiilor sentimentale ale fiecăruia au mai tăiat din aripile unei iubiri exprimate zgomotos şi au redus emisia la miniaturi gestuale. Poate că unul iubeşte cu mâinile, poate că altul iubeşte dăruind cuvinte… Poate că unul zâmbeşte pe dinăuntru şi nu ştie să-ţi dăruiască acel zâmbet, poate că altul te înşală când ţie ţi se pare că-ţi dă toate semnele de dragoste din „manual"… Între atâţia de „poate" strecuraţi în iubire, aşteptarea face cele mai multe ravagii. Ai vrea din partea celuilalt să viseze că trebuia să-ţi aducă flori azi, fără nici un motiv, sau să se prindă din uşă că ţi-e greu şi să te ţină în braţe… Dar ce te faci dacă de răul tău nu-l vezi pe-al lui? Sau ce te faci dacă nu funcţionează „codul de semne" în care crezi tu, pentru că nu ai avut timp să-l înveţi pe el despre tine, pentru că n-a avut puterea să te înveţe pe de rost, aşa cum ţi-ai dori? Când aşteptarea e mare şi te alegi cu nişte fapte cocoşate şi nişte vorbe mici, neînsemnate, traiectoria din schema de mai sus se duce atât de jos, încât parcă ar vrea neapărat să întâlnească perfida depresie. Şi pentru tine e deja târziu să înţelegi că singura vinovată este… aşteptarea ta…

Unele dintre cele mai frumoase complimente le-am primit în cele mai neaşteptate feluri şi momente… exact atunci când mă aşteptam cel mai puţin… când curăţam morcovi sau citeam o carte, când eram ciufulită dimineaţa sau râdeam cu lacrimi dintr-un motiv ridicol… Am învăţat din toate astea să nu sufăr aiurea sau să fac o criză tembelă dacă, atunci când mă străduiesc să fiu impecabilă, nu primesc nici măcar o boare de compliment. Mi-am antrenat atât de bine aşteptările, încât dezamăgirile aproape că nu mă mai găsesc niciodată acasă…

Şi dacă vacanţa ar fi…
despre noi?

După atâţia ani trăiţi într-o ţară vizitată sporadic de turişti, iată-mă în una dintre cele mai vizitate ţări de pe glob, mai ales pe timp de vară. Locuind aici, n-ai cum să nu deosebeşti turistul de localnic şi nu te poţi abţine să nu faci un fel de inventar al tipurilor de turişti sau chiar să te joci de-a ghicitul cetăţeniilor doar analizându-le vestimentaţia şi apucăturile. Până când o să vă comunic rezultatele acestui studiu, m-am gândit să schiţez un mic îndreptar de comportament de vacanţă, fără pretenţii şi postulate, doar ca să avem o conversaţie de… şezlong. Să stabilim, înainte de toate, că vorbim despre o vacanţă la malul mării (sau al oceanului), în doi, fără copii, pentru care protagoniştii s-au pregătit financiar şi mental suficient încât să nu fie dezamăgiţi. Într-o ordine la fel de întâmplătoare ca aceea în care ţi-ai aranjat lucrurile în valize, aş sugera următoarele:

– nu fotografia şi avionul cu care pleci în vacanţă, pentru că e o poză care nu va smulge nici un comentariu favorabil, nici măcar din partea bunicii care n-a avut prilejul să zboare vreodată;
– nu căuta mereu nod în papură, chiar dacă ai argumente. Petrece-ţi vacanţa zâmbind, nu încruntată. S-a demonstrat ştiinţific că armonia cazată la hotel, smulsă temporar din domiciliul conjugal, dă rezultate spectaculoase pe timp de noapte (uneori şi ziua);
– relaxează-te, căci asta nici nu creşte preţul camerei în care stai, nici nu provoacă alergii neaşteptate. Se pare, zic… unii, că simpla schimbare de decor scoate la iveală o fiinţă mai interesantă, capabilă de mult mai multe fapte decât cele prevăzute în manualul iniţial de utilizare;
– a fi în vacanţă, printre oameni care nu te cunosc, nu echivalează cu o nepăsare faţă de felul în care arăţi, te îmbraci şi te porţi. Nu uita că ai plecat alături de un bărbat pe care trebuie să-l faci fericit, să-l mobilizezi în toate sensurile – şi profită din plin de pe urma eforturilor tale feminine;
– nu insista cu pantalonii scurţi până nu verifici, cu spatele la o oglindă mare, sub o lumină nemiloasă şi cu o oglindă mică în mână, fiecare bucată de

teren de pe spatele coapselor. Oricât de buni ar fi unii bărbaţi la jucat naturaleţea nepăsării faţă de astfel de detalii, pierzi inutil puncte greu de recuperat – mai ales pentru cei care mai deschid, măcar la toaletă, revistele tale şi văd că încă n-a apărut soluţia miraculoasă care să îngroape pe veci celulita sau vergeturile;

– nu te baza pe farmecul „muleului”, dacă ai ieşit din schema „90-60-90”. Nimic nu e mai inhibitor (lăsaţi-mă să spun măcar o dată cuvântul „sexual”) decât o şuncă rătăcită sau o burtă care arată ca o sarcină incipientă;

– încă mai cred că tocurile cui n-au fost inventate pentru mersul pe asfalt, cu atât mai puţin pe piatra cubică din orăşelele medievale. Cred sincer că platformele se descurcă onorabil în ridicarea feselor la înălţimea aşteptărilor şi că o pereche de sandale necomplicate, fără toc (dacă estetica degetelor de la picioare suferă de impecabil), conduce la rezultate mult mai interesante în câmpul muncii de cuplu…;

– în speranţa că ai plecat de acasă vopsită, epilată şi cu manichiura şi pedichiura puse la punct, propun să ai totuşi un kit de supravieţuire cosmetică, alcătuit fie şi minimalist din pensetă, foarfecă pentru pieliţe, acetonă şi o ojă avantajoasă, ba chiar şi o lamă de ras bună. Sigur, dacă mergi la soare şi ştii deja poezia despre cremele protectoare, vei avea grijă să adaugi şi o cremă prietenoasă pentru trupul tău, ce va face minuni după fiecare duş;

– dacă aş fi vameş, ţi-aş confisca din bagajul de vacanţă mărgelele, cerceii nereuşiţi, curelele anapoda, hainele sintetice, inelele preţioase, poşetele de birou, orice obiect de neidentificat cu ştrasuri şi chiar câteva articole de machiaj care ţi-ar aduce mari deservicii – tuşul de ochi (mai ales dacă ţii să-l poarte pleoapele tale pe plajă), rujul închis la culoare, creionul prea negru cu care îţi desenezi sprâncenele, pudra, fondul de ten deschis pe care l-ai luat uitând că te vei bronza cât pentru aceeaşi marcă, doar cu două tonuri mai închis… Şi, dacă aş vrea să iau şi diploma de „angajatul săptămânii”, ţi-aş confisca şi parfumurile tari şi dulci, care se asortează mai bine cu zăpada decât cu nisipul;

– aş aduna toate papu-sandalele alea ciudate care se găsesc la farmacii, celebre pentru confortul lor imbatabil, dar şi pentru urâţenia lor demnă de Cartea Recordurilor. N-am înţeles niciodată de ce femeile (oricâte cabinete medicale pentru îndreptarea coloanei sau extirparea varicelor au vizitat) poartă instalaţiile alea în picioare, inhibând nu numai orice poftă masculină, ci şi orice ridicare a privirii mai sus de talpa de plută;

– nu mă poate convinge nici o femeie îmbrăcată în leopard (tigru, zebră…) că e fericită. Sau măcar întreagă la minte. Cred că nici măcar glumele sau

remarcile bărbăteşti pe seama „felinelor” nu mai pot întreţine o relaţie prietenoasă între planurile ei măreţe, pe care le avea când şi-a închis fermoarul unei astfel de ţinute, şi intenţiile vreunui „vânător” ocazional;

– măcar o dată-n viaţă încearcă să-ţi faci bagajul pe ţinute – adică să le gândeşti din cap până-n picioare, pe zile, acţiuni şi împrejurări despre care ştii sau bănuieşti că pot apărea. Nu face greşeala să pui un anumit număr de chiloţi, de tricouri, de pantaloni, de sandale şi rochii, care să facă pereche cu fiecare zi de vacanţă, ci încearcă să le înşiri pe jos (sau pe pat) în dormitor, exact aşa cum le vei purta în oraş, la plajă, la muzeu, la club, în plimbare sau în vizită la un localnic prietenos. Vei descoperi că nu trebuie să te mai aşezi pe valiză ca s-o închizi şi nici nu vei mai avea reclamaţii din partea celui care trebuie să o care mereu, ştii tu… Nu pune în bagaj haine pe care nu le-ai mai îmbrăcat de mult sau niciodată, probează tot înainte, căci trupurile noastre se transformă, deşi ne înverşunăm să nu recunoaştem asta… Încearcă să-ţi potriveşti ţinutele astfel încât să nu cari încălţări pentru fiecare în parte, ci să le mai şi combini, şi ia-ţi doar două poşete – una încăpătoare, de zi, şi una finuţă, de seară, în culori cât mai neutre, care să zâmbească rochiei cu care se va împerechea. Oricât ţi s-ar părea de bizar, nu te va judeca nimeni aiurea pentru că porţi de mai multe ori o bluză sau o pereche de sandale, dar sigur cineva din gaşcă va râde de tine dacă te vei strădui prea tare să „dai totul”;

– singura parte din tine care n-ar trebui să se simtă în vacanţă, adică în libertatea tembelă de a face numai ce-i place, ar trebui să fie stomacul. Pentru el, vacanţa ar trebui să fie un chin (sau măcar un soi de frustrare), astfel încât trupul tău să aibă parte de toată gama de beneficii ce pot apărea (ah, ce-aş repeta cuvântul acela…!). Explică-i creierului tău că „all inclusive” nu e un fel de dezlegare la dezmăţ culinar, ci doar un minunat răsfăţ de a nu mai petrece ore în şir în bucătăria de acasă. Nu abuza de capacitatea farfuriei de a suporta nenumărate alimente frumos aliniate, ci antrenează-ţi voinţa de a te mulţumi cu foarte puţin şi foarte sănătos. Ştiu că ineditul bucatelor din ţările exotice te mână spre degustări care se transformă în kilograme hidos aşezate, aşa încât e bine să ai şi tu asta în minte când te declari îndrăgostită de un gust pe care nu l-ai mai simţit sau când privirea îţi cade pe o mâncare înveşmântată în sosuri parşive. Nici deserturile nu se află pe masa aceea mare ca să fie ingurgitate fără bun-simţ, ci ca să te facă să le întorci fundul tău frumos şi să te opreşti la maşinăria complicată care-ţi face un ceai de plante, fără zahăr;

– fă din statul la soare o acţiune mai complicată, mai sofisticată şi mai

profitabilă – înoată mult, plimbă-te pe plajă, fă gimnastică, yoga, masaje, joacă volei sau dansează (dar nu ca o solistă, să nu pară că te-a bătut prea mult soarele în cap). Orele în şir petrecute pe şezlong nu înseamnă nici un bronz mai meşteşugit, nici o situaţie fericită pentru trupul tău şi nici măcar o relaxare de care crezi că are nevoie creierul tău. E doar o formulă sigură să ţi se atrofieze şi muşchii care se mai zăreau cândva şi să te întorci din vacanţă obosită, fără să înţelegi de ce. Încearcă un sport nou, pe apă, sub apă sau pe lângă ea, fă lucruri demne de vârsta pe care ai mai vrea să o ai, nu de cea din buletin, dacă n-ai plecat în vacanţă la Govora;

– dacă nu te afli într-o staţiune balneoclimaterică, în care hainele se folosesc doar la *check-in* şi *check-out*, încearcă să pui ceva pe tine când mergi la masă, chiar dacă restaurantul e pe plajă. Şi foloseşte şlapii (sau crocşii ăia oribili) doar în scopul în care au fost inventaţi – ca papuci de plajă, nu de mers în oraş sau seara la restaurant;

– vizitează doar ce crezi că îţi va produce o senzaţie de plăcere, de îmbogăţire spirituală sau culturală, doar ceea ce-ţi trezeşte cu adevărat curiozitatea, nu tot ce găseşti în broşurile de pe mesele din holul hotelului. Nu uita că a cădea în „capcana turistului” e cea mai obişnuită apucătură de vacanţă, aproape la egalitate cu aceea de a cumpăra nimicuri şi tâmpenii doar pentru că ţi-au ieşit în cale, pe tarabe;

– deşi multe îşi vor astupa acum urechile, voi aborda şi acest subiect… de vacanţă. Statul împreună atât de mult timp, în doi, mai ales dacă intervine după încă nişte ani de stat împreună, fie şi numai în afara orelor de serviciu ale fiecăruia, convoacă şi o abordare mai relaxată a partidelor de amor. Sau măcar aşa ar trebui să fie, într-un scenariu reuşit, cu happy-end reciproc avantajos (iertaţi ambiguitatea intenţionată a formulării). Dezvelirea trupurilor, ungerea cu creme, duşurile repetate, apusul, plimbarea romantică, camera de hotel sunt tot atâtea elemente ce sălăşluiesc (cel mai adesea nerostite) în mintea femeii şi a bărbatului. Dacă zbaterea urbană ne taie mai mereu elanul pornirilor erotice, malul mării, cu tot arsenalul de împrejurări favorabile, poate deveni cadrul mult aşteptat pentru noi abordări. N-am să înşir acum ineditul posibilităţilor şi nici n-am să fac inventarul poveştilor erotice de succes din literatura de specialitate, dar am să fac apel la introducerea pe ordinea de zi (şi de noapte) a unor gânduri ascunse, a unor dorinţe despre care n-aţi vrea să afle părinţii voştri, a unor tehnici la care v-aţi dedat de atâtea ori în gând, dar v-au fost potrivnice mentalitatea colectivă, meseria de bază sau lecturile cu care aţi adormit seara, acasă, în patul conjugal, pe timp de viaţă, nu de vacanţă. N-am să intru mai adânc în

subiect şi nici n-am să bag mâna-n foc pentru reuşita demersului, dar v-aş sugera să conjugaţi voi verbele folosite în această frază în cele mai fanteziste moduri cu putinţă, lăsând terminaţiile nervoase să preia controlul în locul minţii. (Şi, dacă se poate, să nu vă chinuiţi neapărat să învăţaţi limba localnicilor din ţara pe care o vizitaţi, ci mai degrabă să rostiţi exact cuvintele puternice despre care nu ştiaţi ce efecte devastatoare vor avea, odată şoptite în urechea potrivită, în cel mai nepotrivit moment…)

Dintr-o vacanţă reuşită nu trebuie să te întorci doar cu suvenire, rufe murdare şi poze cu tine lângă statui, ci şi cu zâmbete cu subînţelesuri şi o aşteptare înfrigurată a vacanţei următoare, tot cu perechea ta de mână şi cu aceeaşi poftă de a explora mintea şi trupul celuilalt, nu numai cultura şi istoria ţării în care te-ai dus… Vă doresc o vacanţă surprinzătoare!

Ce-ai mai aflat nou despre tine?

ON
OFF

Sunt câteva lucruri pe care le-am aflat despre mine trăind ce s-a întâmplat să-mi scoată viaţa în cale. Dar cred că cele mai fidele impresii despre mine au apărut atunci când eu am provocat viaţa, când eu i-am trasat drumul, când eu mi-am întărâtat visurile şi mi-am încercat puterile.

Tragerea unor concluzii ferme după nişte experienţe puternice nu e neapărat necesară, nu cred că e vital să folosim etichete pentru fiecare nouă descoperire despre noi, dar uneori autoanaliza corectă face minuni.

Întotdeauna mi-am dorit să fiu foarte bun (bună) la…

Nimic nu mă relaxează mai mult ca…

Pot să pierd noţiunea timpului când fac…

Când eram copil, eram cel mai fericit (cea mai fericită) când…

Întotdeauna mi-am dorit să încerc să…

Dacă aş fi singur (singură) într-o vacanţă, cel mai mult mi-ar plăcea să…

Dacă ar fi să fac ceva total diferit pentru tot restul vieţii, ar fi să…

Înainte să citeşti mai departe, încearcă să completezi frazele de mai sus. *Take your time!* Nu te repezi să răspunzi, nu e un test, nu e un concurs!

Veştile bune despre tine sunt că locurile cele mai frumoase de pe planetă, la care visezi să ajungi, sunt mereu acolo, trebuie doar să-ţi faci timp să le descoperi, să găseşti mijloacele de a călători până la ele şi să ştii să trăieşti emoţia, să laşi bucuria şi energia să te umple pentru multă vreme.

Când trăieşti „by the book” şi n-ai nici o pornire îndrăzneaţă, e posibil să aduni mai multe regrete şi neîmpliniri, să ai mult mai puţine poveşti de spus şi să ştii foarte puţin despre tine.

Provocările, îndrăzneala, curiozitatea, schimbarea nu ţin de vârstă sau de posibilităţile financiare, oricât te-ai încăpăţâna să începi lista pretextelor cu aceste două greşeli.

N-am să îndrăznesc să dau exemple de ce-am putea face ieşit din comun sau măcar din cotidian, pentru că fiecare are alt pachet de dorinţe, de calităţi, de posibilităţi, alt set de bucurii şi motivaţii. Minunea ar începe să funcţioneze

când comoditatea şi teama ar fi învinse, când prejudecăţile şi groaza de gura lumii ar fi doar nişte idei caraghioase, demne doar de a fi ignorate şi lăsate în grija altora, mai puţin evoluaţi.

Cărţile, filmele îţi pot da idei grozave, oamenii pe care-i întâlneşti unde te aştepţi cel mai puţin te pot mobiliza într-un mod uluitor, visurile din copilărie te pot urmări tăcute toată viaţa. Dacă găseşti la timp butonul de *switch on*, dacă ai secunda de curaj necesară pentru a-l activa, poţi descoperi încă o ipostază a ta (sau poate prima), mult mai captivantă, mult mai atrăgătoare pentru cei din jur, mult mai profitabilă pentru tine, pe termen lung.

Am scris aceste rânduri pe o plajă de *kitesurfing*, unde am cunoscut oameni care sunt pe *on* de mult. Zâmbetul lor e cald şi liniştit, trupurile şi mintea lor arată impecabil şi fac la modul cel mai realist ceea ce pentru alţii sunt doar nişte metafore pe care nu le vor înţelege niciodată: zboară, se lasă purtaţi de vânt, de val. Doar că nu la întâmplare, ci cu un control perfect al direcţiei de mers, de zbor…

Când faci *kitesurfing*, înveţi despre vânt şi despre tine asemenea păsării pe care o invidiezi mereu pentru că e liberă şi zboară oriunde vrea. E plăcut să simţi ceea ce simte pasărea, dar şi mai grozavă e senzaţia că faci ceva diferit, că afli despre tine ceva ce te face să zâmbeşti fericit. Şi cum viaţa nu face risipă de zâmbete şi nici de fericire, ar fi păcat să nu provoci câteva, cu voia vântului şi-a minţii tale libere!

Pudibonderia

M-am oprit câteva minute bune în faţa tabloului *L'Origine du monde* al lui Gustave Courbet, la Paris, la Musée d'Orsay. De la 1866, când a fost făcut tabloul (şi nici nu vreau să mă gândesc ce şocant a fost pentru contemporanii epocii), şi până azi, pare să se fi schimbat doar… frizura pubiană, cel puţin în domeniul expunerii în public. Nu e genul de tablou pe care l-ai etala în living şi nici genul de fotografie pe care ţi-ai face-o vreodată, pentru colecţia personală. În genere, curajul de a vorbi despre sex şi de a-l dezvălui ţine de-o intimitate sănătoasă, liberă să trateze chestiunea pe toate părţile şi să deschidă o lume frumoasă… în doi. Era destul de încărcată atmosfera în faţa acestui tablou – o mamă nepregătită şi-a smuls copilul (adolescent, de vreo 14-15 ani) din faţa picturii, considerând că-l agresează vizual, bănuiesc. Un domn de vreo 50 de ani a privit tabloul maximum o secundă şi a trecut la următorul, vizibil stânjenit. Un cuplu îndrăgostit (se ţineau de mână şi chicoteau) a zăbovit ceva mai mult şi mai aproape, dar a plecat mai departe râzând ca de o glumă bună. După cum vedeţi, studiul meu minimalist despre felul în care oameni diferiţi reacţionează în faţa unei imagini sexuale poate duce deja la concluzii precare. Ce-i drept, nu avem toţi aceeaşi abordare în faţa sexului, nu ne simţim cu toţii în largul nostru în ceea ce priveşte contemplarea „chestiunii" şi nu avem mereu profunzimea de a interpreta imaginea ca fiind artistică, nu pur pornografică şi, deci, agresivă. E adevărat, ceea ce ne încurcă teribil să admirăm partea frumoasă e vulgaritatea aproape de neevitat, mai ales în zona mediatică. Facem tot mai greu diferenţa între un nud artistic şi o fotografie sexual explicită şi ni se pare foarte şubredă imaginea unei actriţe care a pozat sau a apărut dezbrăcată de-a lungul şi de-a latul carierei. Şi totuşi, interesul pentru sex nu scade, ci doar se transformă de la o epocă la alta, mereu în altceva… mai intens, aş spune. Bunăoară, cea mai vândută carte din lume, cu cea mai rapidă ascensiune a vânzărilor cunoscută vreodată, e *Fifty Shades of Grey* (în trei volume groase şi aspru criticate de pudibonzi). Autoarea (E.L. James) a îndrăznit să spună o poveste… de nespus, pe care peste 20 de milioane de oameni au citit-o cu nesaţ,

căci la fiecare două-trei pagini e descrisă o aprigă şi neobişnuită partidă de sex între protagonişti (care, pentru salvarea situaţiei, se iubeau). Nu am s-o recomand ca lectură obligatorie, dar nici n-am să afirm că nu m-a prins şi că n-am dat gata toate cele trei volume relativ repede. Nu e primul scriitor care a deschis abrupt subiectul sexual, dar e primul care s-a dus într-o zonă interzisă, aproape de neimaginat într-o viaţă blajină de cuplu. Şi, de parcă nu eram suficient încărcată de poveste, am descoperit la FNAC un album superb cu poze realizate doar de fotografi celebri, pline cu Monica Bellucci… goală. Răsfoiam albumul, când un vânzător s-a uitat peste umărul meu şi mi-a zis: „Elle est magnifique!", oftând. I-am zâmbit şi m-am gândit o clipă la viaţa lui, la visele lui erotice, că doar e om – şi mai ales bărbat –, chiar dacă fizicul nu-l ajuta să aibă vreodată o femeie ca aceea pe care o admiram amândoi…

Iată cum, la muzeu sau în librărie, în filme sau în viaţă, se pare că sexul este de neevitat. Comportamentul libertin, deschiderea totală în faţa oricărei provocări sexuale nu vin la pachet cu dorinţele ascunse ale fiecăruia, căci între ele există un zid numit pudoare, mai solid, mai cu ferestre, mai şubred – după cum o fi norocul fiecăruia de a întâlni jumătatea perfect pricepută să se ocupe de… zid.

De ani de zile îmi pregătesc răspunsul potrivit pentru când o fi să mă întrebe fiu-miu ce-i ăla sex. M-am gândit, după ce-am tot citit şi întrebat specialişti, că varianta câştigătoare de răspuns ar fi să-i spun că sexul nu e ceva rău, dar nu e ceva pentru vârsta lui, aşa cum nu e nici condusul maşinii, nici o carte de credit, nici alte acţiuni pe care nu le poate face cât e copil. Nu ştiu sigur dacă o să adaug că aşa se fac copiii, prin sex, pentru că mi-e teamă că va trece la următorul set de întrebări (e genul curios şi persuasiv). Culmea, e o întrebare pentru care ar trebui să ne pregătim temeinic, deşi bunicilor noastre nu li s-ar fi părut că se cade să dezbatem subiectul.

Şi totuşi, cred că cea mai frumoasă introducere în subiect le-o putem face copiilor noştri tot cu ajutorul artei. L-am dus la MoMA, celebrul muzeu din New York, şi nu m-am mirat deloc că inocenţa nu i-a aşternut nici o reacţie pe faţă privind sculptura *Family Romance*. Lucrarea lui Charles Ray, înfăţişând o familie cu mama, tata şi doi copii, toţi de aceeaşi statură şi toţi dezbrăcaţi, cu toate detaliile la vedere, a fost doar o imagine care i s-a părut amuzantă nu pentru că i-a văzut dezbrăcaţi, ci pentru că mama şi tata erau la fel de mici precum copiii!

Sexul n-ar trebui să încurce viaţa nimănui, ci ar trebui s-o facă mai pură, mai sănătoasă, mai fericită. Rămâne doar să stabilim cum tratăm chestiunea şi cât de pregătiţi suntem pentru schimbări, provocări şi… vise.

Ce mai punem pe noi…

Am vizitat recent o prietenă şi am descoperit ceva ce nu ştiam despre ea – cred că deţine recordul mondial la chestii de dat pe trup, de la o extremă la alta (*by all meanings*). Discutam despre o soluţie-minune care face genele să crească (să precizez rapid că le-am încercat pe cele mai „advertizate" şi tot cu genele de la mama am rămas) şi a ţinut morţiş să intrăm în baie să-mi arate elixirul. Am avut brusc sentimentul că am intrat într-un depozit clandestin de produse cosmetice sau într-un laborator secret de experimente şi mai secrete. Într-o ordine desăvârşită, stăteau aliniate sute de recipiente, de toate mărimile, culorile şi provenienţele posibile. Mirarea de pe faţa mea a primit rapid explicaţia „that's my thing, I love cosmetics", dar ea, mirarea, n-a putut fi decât înlocuită cu un zâmbet tâmp, prin care încercam să transmit că înţeleg şi că… e în regulă să ai tone de creme şi… de timp pentru ele. Am plecat spre casă şi m-am gândit de câte ori am făcut greşeala să-mi cumpăr produse cosmetice pe care aproape că nu le-am folosit şi câte dintre ele ajută sau nu la ceva.

Dacă măcar o parte dintre cremele lumii ar face ceea ce promit pe cutie, femeile n-ar mai avea riduri, pete de la soare, puncte negre, pori deschişi etc. Dar ce ne facem când constatăm că şi cele mai dotate femei (financiar vorbind), care se presupune că au folosit numai game de top şi au frecventat numai saloanele făcătoare de minuni estetice, îmbătrânesc la fel ca bunica, în baia căreia văd de-o viaţă Nivea şi lapte Doina?!

Am căzut deseori în capcane cosmetice, ca mai toate femeile, şi am luat de bune toate reclamele, sfaturile vânzătoarelor şi ale prietenelor care m-au convins că nu există cremă de faţă mai bună decât… asta, ori şampon mai capabil decât ăsta, ori ser de întinerire mai revoluţionar decât celălalt. De la Crème de la Mer la Filorga, de la SkinCeuticals la Estée Lauder, de la… orice cu colagen şi acid hialuronic până la… orice cu vitamina C, tenul meu a fost răsfăţat până când am avut revelaţia (şi o discuţie cu un medic deştept) că nu doar în creme stă secretul tinereţii tenului, părului, unghiilor, ci şi în ceea ce îi oferim trupului nostru de mâncat, de băut, de respirat, de experimentat. Nu e

ceva de care n-aţi mai auzit, ştiu, dar o piedică în calea uitării (ca la oracol) e bine-venită şi, credeţi-mă, vă ajută să faceţi şi economii substanţiale. Bunăoară colagenul, acidul hialuronic, vitaminele, mineralele nu mă mai interesează decât sub formă de pilule, pe care le iau zilnic (după o listă făcută de medic, nu din instinct), iar cremele de faţă şi de corp devin interesante doar dacă sunt foarte hidratante şi-atât. Beau mai multă apă ca niciodată şi admit că am devenit mult mai atentă la prospectele produselor pe care le-aş cumpăra, ca să mai evit din chimicale, parabeni şi alte adaosuri nocive.

N-am fost niciodată o mare adeptă a tratamentului cosmetic, am preferat mereu să „operez” singură eventualele „dezastre” (bine, de fiecare dată, a doua zi, uitându-mă în oglindă, juram că nu voi mai face asta şi că voi merge la cosmeticiană). Cred că aici aş putea înţelege nevoia unor femei de a călca măcar o dată pe lună pragul unui cabinet cosmetic, cu condiţia să fie unul cu preţuri rezonabile şi cu angajate care să nu-ţi explice de cum ai intrat pe uşă că „faţa ta e distrusă!”, „cum ai putut să laşi să se întâmple tragedia?!”, „va fi greu să recuperăm, dar vom încerca, însă trebuie să veniţi mai des” etc. A nu mai avea grijă de felul cum arăţi nu e specialitatea mea – dimpotrivă, aş sfătui orice femeie să apeleze la trucuri mici sau mari care s-o facă să se simtă mai frumoasă, mai tânără, doar să nu exagereze şi să filtreze mereu informaţia bulversantă. Căci, în domeniul cosmetic, părerile sunt atât de bine înfrăţite cu… cine plăteşte mai mult, încât nu e de mirare să auzi o vânzătoare de SkinCeuticals care-ţi desfiinţează cu toate adjectivele negre gama Crème de la Mer, de exemplu. Şi invers, desigur, dacă salonul în care te-ai nimerit are contract cu concurenţa. Şi nici La Prairie nu pare să mai fie ce-a fost, în gura domnişoarei care e plătită să promoveze Filorga, ca să dau doar câteva exemple. Aşadar orice demers cosmetic ar trebui să înceapă cu o ascuţire a puterii decizionale şi o reducere a posibilităţilor infinite la… cele necesare, minime şi eficiente. Când începi să cumperi crema de ochi şi pe-aia de buze şi pe-aia de gât şi pe-aia de bust etc., trebuie să ştii că ai căzut în năvodul marketingului colosal şi că, pentru Ei, eşti clienta perfectă, căreia i se poate vinde orice, cu o persuasivă şi halucinantă prezentare (mai ales a pericolului iminent de a îmbătrâni mâine, dacă nu cumperi azi crema cutare), la care tu duci direct mâna la portofel şi zâmbeşti la gândul de a rămâne veşnic tânără. Ceea ce nu se va întâmpla, măcar din simplul motiv că, de la Cleopatra până la Elizabeth Taylor, nici o femeie frumoasă n-a rămas tânără şi nici una n-a învins în lupta cu gravitaţia, care, nu-i aşa?, mai devreme sau mai târziu trage totul în jos, oricâte creme de megalifting am manevra în băile personale.

Mai de gura prietenelor, mai din curiozitate, am încercat şi câte un aparat de

„fabricat” tinereţe, după cum spun, cu alte cuvinte, broşurile din camera de aşteptare a saloanelor. După ce ai citit bine ticluita prezentare, ai sentimentul (of, câte femei n-au luat ţeapa asta şi câţi bani n-au vărsat pe altarul acestor speranţe…) că se va petrece mult aşteptata schimbare a înfăţişării tale, că toate problemele tale fi-vor rezolvate doar cu nişte înţepături cu vitamine (mezolift), sau cu laserul, sau radio-frecvenţa etc… Sunt convinsă că pentru unele femei aceste încercări sunt în primul rând tonifiante pentru psihic şi poate de aceea dau şi rezultate; dar, în cele mai multe cazuri, urmele fumatului, alcoolului, sedentarismului, nefericirii nu pot fi eradicate într-un cabinet cosmetic, fie el şi unul dintr-astea scumpe, din Monaco. Bineînţeles că orice cosmeticiană îţi va spune că trebuie să le faci pe toate, pe termen lung, ca să vezi rezultatele, dar nici una nu-ţi va face un calcul ca să înţelegi câte sute, poate mii de euro vei începe să „donezi” doar ca să-ţi dispară un rid sau un cearcăn. Metabolismul creierului de femeie are nişte inadecvări greu de explicat când vine vorba de investiţia în sine şi rareori avem puseuri de pragmatism care să ne readucă pe calea mult mai dreaptă decât labirintul procedurilor cosmetice. Până la urmă, n-am rezonat decât la un singur aparat, Cryoliftul, pe care-l abordez ori de câte ori simt nevoia să provoc un „wow” sau să am un ten *fresh* la o filmare sau o şedinţă foto. Ştiu sigur că nici acest aparat nu e făcător de minuni pe termen lung, dar măcar după ce stau o oră întinsă şi Françoise îmi plimbă pe faţă o chestie foarte rece (care face ca vitaminele şi acidul hialuronic să intre ceva mai adânc în piele, zice Françoise), arăt de parcă am dormit zece ore, n-am nici urmă de cearcăne şi pot să jur că n-am avut niciodată o faţă de-o culoare mai sănătoasă şi cu o textură mai seducătoare (nu tu pori deschişi, nu tu riduri, cel puţin vreo trei zile, deşi Françoise zice şapte). Când am aflat că se cheamă „le lifting des stars” şi că mai toate divele de la Hollywood nu ies pe vreun covor roşu fără o şedinţă de Cryolift, am ştiut că, măcar pentru o primă bună impresie în momente-cheie, am făcut alegerea cosmetică perfectă.

Mai cred, pentru reparaţii de moment, în măşti, cu care pielea mea pare să se înţeleagă de minune, în masaje tonifiante şi în tot ceea ce nu faci într-un cabinet cosmetic – sport, alimentaţie corectă, supliment de vitamine, minerale şi antioxidanţi, aer curat de munte şi multiple preocupări dătătoare de bucurie şi care alungă stresul, nesiguranţa, speranţa absurdă că vei învinge trecerea timpului… Sub autoritatea mitului „tinereţe fără bătrâneţe”, frumuseţea nu a învins decât din interior, unde se află mereu şi unde poate fi mereu reperată de sufletele-pereche.

Atelier de reparat oameni

Cu toţii avem perioade când simţim nevoia de schimbare, de transformare, de a obţine o variantă mai bună a noastră. Pentru femei, schimbarea culorii părului sau a tunsorii e deja bifată ca o reală modificare a aspectului exterior şi, uneori, chiar a vieţii sentimentale, tulburată de nişte îndoieli de budoar. Pentru altele, mutarea mobilei prin casă, luarea unor decizii vestimentare surprinzătoare, pierderea unui număr semnificativ de kilograme sau adoptarea unui regim sportiv constant reprezintă motive bine conturate de mândrie personală, de schimbare de tonus şi atitudine. Aud din ce în ce mai multe persoane că s-au transformat în vegetarieni autentici. Nu contează ce a declanşat pornirea fiecăruia, dar mă îngrijorează vehemenţa comentatorilor de pe margine, care îi desfiinţează pe mâncătorii de salată pe motiv că poartă totuşi pantofi de piele! Adicătelea cei care nu sunt în stare să ia o asemenea decizie şi să aibă şi voinţa de a o aplica în mod consecvent sunt cârcotaşii profesionişti, bombănitorii care găsesc nod în papură oricărei bune intenţii. Ei, iată cum ajungem la schimbările radicale, acelea de comportament, de relaţionare cu semenii, exact acelea care ne omoară ficatul şi mintea mai rău decât orice altceva. Din lecturi şi din viaţă, am priceput că mintea fiecăruia e deopotrivă aliat şi duşman, şi doar de noi depinde să o antrenăm spre a acţiona întru fericirea noastră, întru evoluţia noastră. Între fericire şi evoluţie aleg evoluţia, pentru că mi se pare mai posibilă şi, cu puţin noroc, aducătoare şi de momente de fericire: exact starea aceea de ne-o tot urăm unii altora în felicitările de sărbători (pardon, în SMS-uri).

Buna dispoziţie, râsul, zâmbetul de curtoazie sau chiar de bunătate necondiţionată ne sunt vitale, dar nu prea ştim mereu să le „confecţionăm”. Ba ne macină o neputinţă, ba ne supără o factură, ba ne lipseşte jumătatea sau ne chinuie aceea din dotare, ba ne-mbolnăvim sau ne ocupăm de problemele altora… Ei bine, peste astfel de hopuri, buna dispoziţie nu are detenta necesară pentru a sări, apărând neinvocată la înălţimea aşteptărilor noastre. Sigur, „a râde ca prostul” nu este o soluţie, dar a zâmbi sau a căuta mijloace de recondiţionare

a unei stări proaste e o procedură pe care o putem antrena, cu dăruire şi speranţă. Specialiştii susţin că educaţia şi cultura fac mult mai mult loc unei atitudini pozitive şi benefice, aşa încât ne putem baza pe aceste două chei spre a deschide o nouă perspectivă de viaţă. O schimbare în noi înşine, o curăţenie în toate apucăturile şi obiceiurile proaste (toţi le avem, în diverse doze) au aceleaşi culori şi miresme ca o primăvară hotărâtă, instalată fără echivoc. E bine să nu ne aşteptăm la rezultate imediate copleşitoare şi nici să nu ne fixăm ţinte nerealiste, dar să ne pregătim ca pentru o călătorie lungă, în care am putea avea revelaţii cristaline şi întâlniri decisive, mai ales cu noi înşine.

N-am vrut să sune filosofic, dar am vrut să mai colorez o dată tabloul în care suntem noi, într-un viitor palpabil, senini şi încrezători, mult mai plini de viaţă şi de răspunsuri decât atunci când tabloul era doar o schiţă. Eliminarea gândurilor şi a emoţiilor negative, a răutăţilor şi viciilor nu ţine doar de o bună aliniere a planetelor, ci mai ales de noi, de mintea noastră cea ascultătoare şi mereu la dispoziţia bunelor noastre intenţii (când n-o ocupăm excesiv cu tâmpenii, gânduri fără valoare şi acţiuni fără sens). Ne putem repara trupul (de la diete la sport şi până la cabinetul de chirurgie estetică), ne putem repara chipul şi recupera stropii încurajatori de tinereţe (de la produse cosmetice, machiaj până la acelaşi bisturiu de mai sus), ne putem recupera sănătatea renunţând la vicii debile, aşezându-ne la mese regulate şi inteligent preparate, putem intra în lumea atât de nutritivă a culturii şi artei de orice fel… Da, cu şi mai mult efort şi mai multă consecvenţă, putem ajunge la cea mai bună variantă a ceea ce merităm să fim, dacă ne plac armonia, bucuria, înţelegerea, prietenia şi alte „mirodenii” preţioase ale vieţii.

24 de ore

8
10
12
7
6
4
1
9

Încă nu s-a schimbat modul de măsurare a timpului, dar se modifică mereu felul în care-l pierdem. Oricât am vrea, oricâtă energie am avea de distribuit egal, pe parcursul unei zile, ne poticnim în timpi morţi, în minute sau chiar ore care trec fără valoare, fără profit psihic, sentimental sau chiar financiar. O coadă neprevăzută la un magazin sau ghişeu, un blocaj în trafic, negăsirea unui obiect esenţial (cheia de la casă, de la maşină, un act etc.), întârzierea celui cu care avem întâlnire, rătăcirea spre o destinaţie, din toate adunăm ore de viaţă inutile, care se scurg aiurea şi pe care nu le putem recupera niciodată. Dincolo de enervantul neprevăzut, mai pierdem timp şi cu statul fără noimă pe net, joaca pe computer sau iPad şi multe alte activităţi din care extragem o plăcere de moment, dar care se transformă în nişte hălci de viaţă prost administrate, derutant de goale şi neproductive. Culmea, la unii senzaţia de relaxare vine din cele mai pasive întreprinderi – televizor, jocuri, rebus, sudoku, croşetat, citit, vizionarea unui film… La alţii, limpezirea creierului e mult mai concretă, are legătură cu un sport sau o plimbare, o drumeţie pe munte sau o tură cu maşina, dansat sau făcut curat în casă, grădinărit sau ieşit cu prietenii în oraş. Nevoia de a ne rupe puţin de probleme şi de responsabilităţi o avem cu toţii, dar fiecare îşi găseşte liniştea, bucuria sau odihna pe alt palier de activităţi. Cei mai câştigaţi sunt cei care au pasiuni constante, hobby-uri, talent într-un domeniu ce-i face mereu să caute, să fie curioşi, să fie conectaţi la propria lor evoluţie, chiar şi în timpul liber. Nu i-aş introduce în această categorie pe cei care se droghează, nici pe alcoolici şi nici măcar pe cei dependenţi de orice altceva care nu-i lasă nici să trăiască rezonabil, nici să facă măcar unei singure fiinţe viaţa frumoasă. Îi voi ignora, căci golul în care au căzut ei e prea adânc şi nu vreau să merg atât de departe. Aş vrea să rămân în zona ideii de „curăţenie” în viaţă, de bună organizare şi straşnica poftă de a nu pierde timpul fără noimă. Căci, după cum aşa de bine ne dăm seama la maturitate, timpul e ceea ce avem mai de preţ şi, într-o măsură confortabilă, de noi depinde să-l transformăm în amintiri minunate, în realizări personale, să-l măsurăm în zâmbetul celor dragi şi în

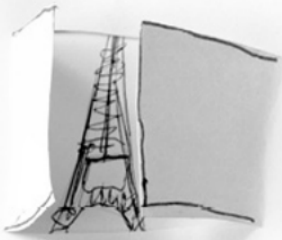
fapte bune.

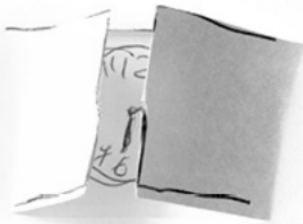
Acum câţiva ani am decis că voi avea mereu grijă să-l învăţ pe fiul meu să preţuiască timpul şi, odată cu acest demers, am făcut o înţelegere cu mine însămi: că voi avea grijă de timpul meu, de fiecare oră care mi-a fost distribuită… pe o perioadă nedeterminată, adică pe viaţă. Viaţa mea. Am ajuns într-un punct în care simt că sunt un om organizat şi mi-e tot mai greu să fac concesii celor care vor să-mi consume timpul. Timpul meu. Fiecare are timpul lui, la totala lui discreţie, dar mereu se găseşte cineva care-ţi încâlceşte firele bine aliniate ale intenţiilor tale în viaţă. Bunăoară, la o întâlnire la care am participat recent şi pentru care am schimbat două avioane, căci mi s-a părut importantă (era vorba despre o campanie pentru educaţie în mediile sărace), discuţia dintre invitaţi, organizatori şi presă decurgea firesc, chiar elegant şi interesant, până când o doamnă ce reprezenta o ditamai organizaţia a întrerupt strident şirul unor discuţii libere fructuoase cu un discurs despre organizaţia sa. Deşi moderatorul îi pusese o întrebare punctuală, doamna a despăturit un teanc de hârtii din care a început să ne explice când s-a înfiinţat organizaţia şi ce vrea ea de la omenire. Pe la sfârşitul primei pagini, când atenţia şi înţelegerea cu mine (aceea de a evita pierderea de timp) au leşinat, am simţit nevoia să le resuscitez cu o piedică în calea noianului de fraze seci şi lungi emise de doamna cu pricina, din care nu numai că nu aflam răspunsul la întrebarea moderatorului, dar nici nu mai ştiam de ce ne adunaserăm acolo. Cât am putut de elegant, am întrerupt-o şi am rugat-o să ne cruţe şi să revenim la atmosfera de dinaintea primei sale pagini, aceea în care chiar comunicam, chiar ne ascultam unii pe alţii şi încercam să promovăm o cauză utilă societăţii româneşti, nevoia de a merge la şcoală şi de a dota şcolile sărace cu cele de trebuinţă. Limita mea de a asculta discursuri de lemn e atât de fragilă, încât am decis să-mi fac propria campanie de a le contracara, oricât de nepopulară ar fi, pe alocuri (mai ales când e vorba de organizaţii şi instituţii de stat), întreruperea dezlănţuitului vorbitor. Din fericire, întreaga adunare (mai puţin doamna şi organizatorii care o invitaseră) a reacţionat în favoarea mea şi împotriva… pierderii de timp. Am rămas nu numai cu un timp câştigat, ci şi cu mirarea că ditamai organizaţia nu are un antrenament de comunicare mai din zilele noastre, mai ritmat, mai la obiect şi neapărat la subiect. E doar un exemplu de atitudine împotriva fiinţelor sau întâmplărilor care atentează la timpul meu. Bănuiesc că aveţi toate mijloacele să procedaţi într-un mod similar, dacă atacul la adresa pachetului de ore care v-a fost distribuit e la fel de terorist şi de absurd. Sunt sigură că cei care aţi avut, ca şi mine, revelaţia că timpul contează cu adevărat ştiţi cum să rezolvaţi scurtcircuitele care vă ţin pe loc şi vă umpleţi zilele cu toate

mirodeniile vieţii, chiar şi în acele doze mici care înseamnă „timp liber”.

Într-un registru mai casnic, pot să mărturisesc că, atunci când mă spăl pe dinţi, fac genuflexiuni sau mişcări de stretching, citesc cărţi în poziţii de yoga, pe care le schimb la fiecare nouă pagină, nu mă uit la televizor decât în bucătărie, când fac mâncare, am mereu în maşină, pentru blocajele din trafic, audiobook-uri şi CD-uri de învăţat o limbă străină sau incluzând conferinţe TED, când fac curăţenie ascult muzică, cu prietenii mă văd în locuri liniştite, ca să putem face conversaţie, în vacanţă nu zac pe şezlong, ci vizitez sau fac diverse sporturi, în avioane citesc sau scriu. Şi simt mereu că timpul trece aşa cum vreau eu să-l trăiesc. Lista e incompletă, desigur, căci n-aş vrea să vă consum timpul în care v-aţi putea schiţa propria ordine în viaţă şi v-aţi putea alcătui programul cel mai sofisticat… pentru a vă simplifica viaţa. Aş mai adăuga doar că orice schimbare de stil de viaţă începe cu o curăţenie aprigă, din care se elimină tot ce e prăfuit, murdar şi inutil, fie că e vorba de fiinţe, obiecte, apucături, dependenţe sau rătăciri de moment. 24 de ore. Atât avem AZI la îndemână, căci despre MÂINE nu avem niciodată suficiente informaţii. Şi dacă din fiecare AZI rămâne un IERI interesant, înseamnă că timpul n-a fost pierdut. Zâmbetul de mulţumire, fericirea nu ţin niciodată 24 de ore, dar în 24 de ore încap atâtea şanse să le trăim…

Idee de vară





Am adăugat pe peretele meu de dorinţe un concert Coldplay. Am un astfel de perete (cred că v-am mai povestit!), care, de fapt, e o bucată mare de folie de plută înrămată pe care fixez în piuneze fotografii care mă fac să zâmbesc, chestii (decupate din reviste) pe care mi le doresc sau care mă inspiră, titluri de cărţi sau personaje care mă motivează, desene, idei care-mi vin şi care-şi aşteaptă rândul să devină proiecte, fotografii cu oameni-model pentru mine, peisaje pe care vreau neapărat să le văd, fiinţe pe care aş vrea neapărat să le intervievez, brăţări pe care nu le mai port, dar care au o poveste de nearuncat într-un sertar, şi multe alte nimicuri care, în alcătuirea lor vizuală barocă, mă încarcă, mă energizează, mă fac să cred în mine şi în visurile mele, zi de zi. Desigur, *my mood-wall* suportă frecvent modificări, dar nu-şi pierde niciodată prospeţimea, ineditul şi autoritatea de a nu mă lăsa să-mi risipesc timpul şi dorinţele.

Nu ştiu dacă descrierea e îndeajuns pentru a vă inspira să procedaţi la fel, dar m-aş zbate puţin să vă conving că e o idee câştigătoare. În primul rând, este cea mai la îndemână tehnică de a vă organiza dorinţele, de la cele mai nesemnificative până la cele vitale, care stârnesc şi cel mai leneş potenţial. Apoi, e ca o poveste vizuală despre voi, pe care au şansa să o vadă şi să o priceapă cei foarte apropiaţi (*mood-wall*-ul n-ar trebui să stea în living, ci în dormitor, în birou sau pe peretele interior al unui dulap, cred). Bunăoară, alegerea unui cadou ar fi o misiune mult mai simplă pentru jumătatea ta dacă a avut curiozitatea să-ţi studieze *mood-wall*-ul şi a înţeles ce te face fericită. Ştiu, seamănă cu scrisorile pe care fiu-miu i le trimite lui Moş Crăciun în fiecare an, doar că la el dorinţele au mereu finalitatea aşteptată, căci Moş Crăciun nu dezamăgeşte niciodată, pe când dorinţele trecute pe un astfel de perete se împlinesc rareori cu contribuţia altora şi ţin foarte mult de ceea ce putem face noi… pentru noi.

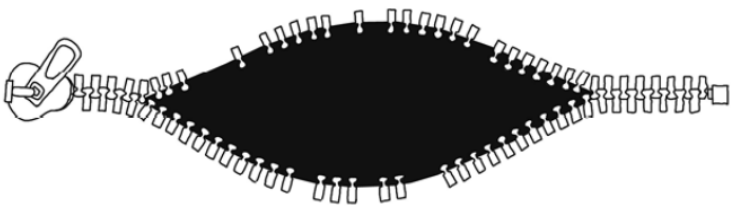
Nu cred că există sau că ar trebui inventate reguli pentru conţinutul vizual al peretelui – dezordinea tematică aparentă e doar o veste bună despre cât de

multe înălţimi am vrea să atingem, despre câte pasiuni sau curiozităţi avem, despre cât de nebănuite sunt detaliile care ne alcătuiesc mintea şi sufletul, despre cât de diferit trăim momentele de fericire. Am apelat la peretele meu şi atunci când a trebuit să fac alegeri importante, am postat argumente pro şi contra, am adormit şi m-am trezit cu imaginea lor şi am ştiut, în cele din urmă, ce să aleg. Unora le lipseşte virilitatea îndrăznelii de a visa, de a capta speranţa sau chiar de a-şi urma vocaţia, aşa încât cred că un astfel de instrument poate fi de un ajutor imens. Pentru cei mai timizi, peretele ar putea fi şi o cutie în care să adune toate fragmentele ce visează să ajungă pagini din povestea lor, dar cutia ar fi mereu în pericol să se trezească închisă cu un capac care să blocheze orice legătură între dorinţă şi faptă. Pe peretele meu au stat o vreme şi obiecte pe care mi le-am dorit foarte tare în anumite momente şi care apoi, brusc, au dispărut, căci am realizat cât de puţin aveam nevoie de ele. Până şi aici i-am descoperit o duioasă calitate peretelui meu drag: mă învaţă să discern, să jonglez mai dibace cu impulsurile şi să fac mai mult loc alegerilor importante. Asta nu înseamnă că renunţ la concertul Coldplay, de exemplu, ci că aşez mai înţelept o bucurie lângă o dorinţă, un obiect lângă o fiinţă, o fotografie lângă o frază…

Dincolo de sentimentalismul aparent al unui asemenea demers, este o radiografie foarte fidelă a gândurilor noastre. E ca un adversar al destinului, cu care, pe alocuri, e bine să ne mai luptăm. Nu trebuie să cădem în plasa cinică a vreunei nostalgii şi să agăţăm pe un astfel de perete doar imagini din trecut, regrete de tipul „ce-am fost odată”, ci doar dorinţe despre cine suntem cu adevărat. Cred că putem căpăta un soi de elasticitate mentală, care să ne plaseze puţin în afara limitelor în care trăim şi în afara lucrurilor pe care TREBUIE să le facem. E şi distractiv, până la urmă, să vezi pe *mood-wall*-ul tău câte ai putea face sau avea dacă ţi-ai antrena măcar îndrăzneala de a visa. Creatorii de modă folosesc un astfel de *mood-wall* când creează o nouă colecţie, de pildă. Fără a avea pretenţia că este o reţetă univocă, aş spune totuşi că e o cale mai înţeleaptă decât altele de a ne lămuri puţin asupra conţinutului dorinţelor nerostite şi de a căuta rezolvări pentru o serie de blocaje care ne apasă. De ce nu v-aţi face şi voi un astfel de tablou care să fie, probabil, cel mai reuşit portret al vostru, la maturitate?

Smile party

Dress-code: Minimum four teeth



De câte ori aud o concurentă la Miss-ceva vorbind despre calităţile bărbatului ideal, apare în discuţie „simţul umorului” – cu alte cuvinte, nu-i grav dacă-i mic, gras şi are chelie, important e să ştie câteva sute de bancuri şi s-o facă să râdă cu poftă de dimineaţă până seara, eventual şi noaptea, în lipsa altor abilităţi cu care ar putea-o face fericită. Nu e nimic rău până aici, dacă ne gândim la calităţile terapeutice ale râsului. Dar ce te faci dacă el are simţul umorului şi tu nu poţi să râzi… din motive estetice?! Căci, din păcate, în România am văzut cei mai mulţi oameni care râd cu mâna la gură, cu gura închisă sau cu capul în jos, cele mai multe danturi distruse de carii, cei mai mulţi bătrâni fără dinţi, cei mai odioşi dinţi de aur… Din păcate, zâmbetul n-a fost pe lista priorităţilor în România comunistă, aşa încât câteva generaţii au ratat zâmbetul perfect şi au recuperat – ce s-a mai putut – doar recent, când cabinetele stomatologice s-au înmulţit, pretenţiile aşijderea şi grija faţă de sine a urcat ceva mai sus pe lista *must-have*-urilor existenţiale, pe lângă maşina, ceasul, poşeta sau inelul visate. Una dintre primele lecţii pe care le-am învăţat despre televiziune a fost că trebuie să zâmbesc *no matter what*, câtă vreme fac divertisment. Ştiriştilor le şade bine mai serioşi, dar restul lumii din televiziune ar trebui să afişeze zâmbetul cam tot atât timp cât stă sigla pe ecran. Ceea ce pare doar un clişeu comportamental al prezentatorilor TV are şi o explicaţie ştiinţifică: o persoană care-ţi zâmbeşte îţi câştigă mai repede încrederea, te face mai receptiv şi îţi transmite o stare mult mai bună decât aceea în care te aflai când te-ai trântit în fotoliu. Desigur, şi aici trebuie să vii cu dantura întreagă şi perfectă, dacă nu vrei să râzi minuscul şi viclean ca Dan Diaconescu sau să înţepeneşti într-o mină serioasă, de spus lucruri grave (cu şanse mari să devii de râsul telespectatorului…). Uşor-uşor, artiştii, politicienii, comentatorii, oamenii de televiziune au înţeles că nu se mai poate să ai pretenţii de om inteligent, care vrea să conducă o ţară, o întreprindere, un proiect, care vrea să devină faimos şi iubit etc., când nu ştii să-ţi gestionezi propria gură (pardon, imagine). Dentiştii n-au fost niciodată pe lista celor mai iubite personaje, dar, estetic vorbind, sunt

capabili să-ţi schimbe viaţa în bine, mult mai mult decât chirurgii esteticieni, antrenorii de fitness sau… bafta chioară în vreun domeniu. Ei pot transforma un om mediocru, căruia nu i-a văzut nimeni zâmbetul şi încrederea în sine, într-o fiinţă superioară, capabilă să zâmbească cu poftă prietenilor, familiei, colegilor şi chiar străinilor. Un om care zâmbeşte total e întotdeauna mai popular şi mai îndrăgit, mai de încredere şi mai frecventat, mai uşor de angajat şi, culmea, mai lesne de luat în serios. Dinţii lipsă, la femei sau la bărbaţi, deschid o listă lungă de alte „găuri negre” care-ţi amărăsc existenţa, care duc la depresii cretine şi la o izolare în care te afunzi tot mai specializat, de parcă numai cu asta te-ai ocupat toată viaţa. Fără o dantură sănătoasă şi îngrijită nu poţi performa în aproape nici un domeniu artistic (de acord, la radio şi în orchestră mai merge… sau la teatrul de păpuşi), nu poţi aspira la o carieră serioasă niciunde, nu poţi vorbi în public, nu-i poţi zâmbi cuceritor nici unei femei (sau nici unui bărbat) şi, cu mare tristeţe o zic, aşa mai departe.

Frica, jena de dentist devin nişte explicaţii pe care le mai bat la „logică” doar lipsa banilor şi a timpului… În general, toţi cei care se plâng că n-au bani de dentist au o maşină, un mobil şmecher, ceva aur, bani de ţigări sau de alcool… şi o mulţime de alte posibilităţi la îndemână ca să… *cut the crap*. N-am avut o moştenire genetică de senzaţie la acest capitol, aşa că am făcut mereu eforturi, m-am dus constant la dentist, am reparat, am îndreptat şi am curăţat regulat, adică mi-am trecut dentistul în agendă înaintea multor altor activităţi. La fiecare şase luni mă prezint la uşa lui Marius şi plec fericită de-acolo, pot zâmbi, pot râde din toată inima, oricând. Sunt o linişte şi-o încredere în sine pe care le merită oricine şi pe care le are astăzi la îndemână chiar orice homo sapiens. Copilul meu va purta aparat dentar (eu n-am avut norocul ăsta), a luat tone de fluor şi calciu (nouă ne dădeau iod, că explodase centrala de la Cernobîl)… Sunt alte vremuri, ştiinţa a făcut progrese uluitoare în stomatologie, se pun implanturi pe bandă rulantă, se cultivă os artificial dacă ţi-a dispărut din dotare şi probabil că în curând se vor pune şi nişte cipuri pentru limbi străine în măsele. Vorba clişeului: dacă există voinţă, există şi-o cale.

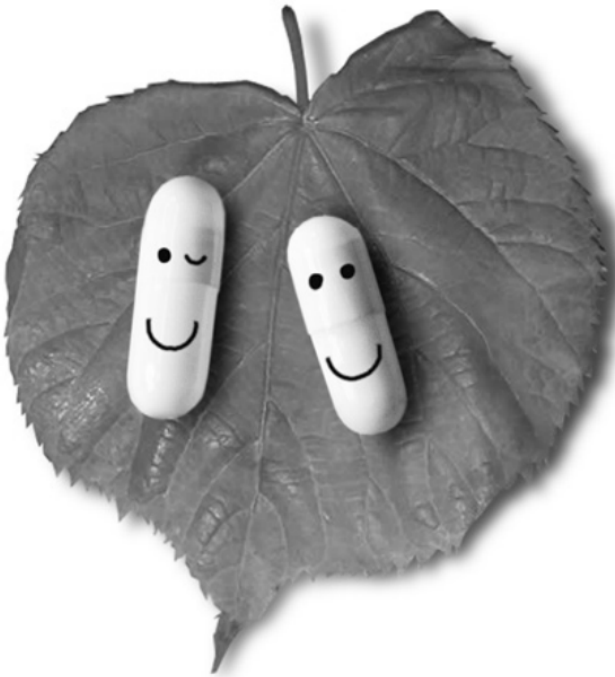
În Franţa, în numeroase spitale râsul chiar este o formă de terapie, pentru că suficient de multe studii au convins lumea medicală de reala putere de vindecare a râsului cu poftă. Grupurile de clovni pentru copii sau de artişti de comedie (voluntari) pentru pacienţii adulţi devin din ce în ce mai numeroase în spitale, cu rezultate tot mai spectaculoase în foarte multe maladii. Am văzut o astfel de secvenţă într-un spital din Nisa, cu zeci de pacienţi care râdeau cu poftă… pentru că aveau cu ce!

Psihologii şi oamenii de ştiinţă vorbesc tot mai mult despre extraordinara

forţă a râsului în cuplu, despre armonia pe care umorul o menţine mai mult decât orice altceva în relaţia dintre doi oameni, studii peste studii ne atrag atenţia că râsul înseamnă sănătate, energie, longevitate, prieteni mai mulţi, iubire mai consistentă, succes social mai mare… Şi dacă râsul provoacă asemenea miracole şi e atât de benefic, de ce să nu-i dăm puţinul pe care-l cere… un număr cât mai mare de dinţi, curaţi, sănătoşi? De ce să ne petrecem viaţa cu gura închisă şi cu capul în jos, când sunt atâţia ochi de privit în ochi şi atâtea zâmbete de dăruit?…

P.S. Doar să nu exageraţi cu „îngrijitul” şi să alegeţi prost nuanţa „alb WC” (adică aia neverosimil de albă…) sau să credeţi că un diamant lipit pe dinte spune o poveste mai sofisticată despre voi (poate doar firul de pătrunjel care se agaţă frecvent acolo să aibă altă viziune).

Sănătate şi virtute



„Sănătate!” – cea mai prezentă urare, de când ne naştem până… murim bolnavi. O auzim în orice împrejurare, o folosim abuziv şi mecanic. Tradiţionala urare „Sănătate!” ţine loc de orice alte cuvinte pe care le-am putea spune cunoscuţilor sau celor dragi, dar ne e mai la îndemână să repetăm ce-am auzit la alţii, să folosim formule de politeţe şi de salut convingătoare şi verificate decât să scormonim printre cuvinte şi expresii ca să găsim altele…

A fost o vreme când ştirile diverselor televiziuni se încheiau cu urări atent căutate de redactori: „O seară de poveste!”, „O seară de vis!”, „O seară albastră!”… Numai că s-a ajuns rapid la formulări ridicole – „O seară captivantă!” sau „O seară de film!”, de rămâneai derutat, pe gânduri, mult după ce se terminau ştirile – să fie acţiune, comedie, documentar, desene animate, dramă? Scurtmetraj? Peliculă sau…? În fine, au redus creativitatea la banalul „O seară frumoasă!” şi au ales simplitatea, cea mereu netrădătoare.

Revenind la „Sănătate!” – urarea cu care ne încheiem conversaţiile, întâlnirile, grijile pentru textul de felicitare şi cu care le dăm tuturor senzaţia că ne pasă. Zicem cu înţelepciune „Să fim sănătoşi!”, sau „Sănătate să fie, că în rest avem de toate!” sau „…că e mai bună decât toate!”, de parcă grija sănătăţii noastre a fost atribuită din moşi- strămoşi mereu altcuiva. Ne aşteptăm ca sănătatea să ne fie dată ca norocul la loto, fără ca noi să avem vreo obligaţie în acest sens. Toţi fumătorii pe care-i cunosc (şi pe care sper să-i văd şi în varianta lor cea mai bună, de nefumători) rostesc urarea cu adâncă semnificaţie şi mulţumesc ori de câte ori li se spune „Să fii sănătos!” – deşi, cu fiecare ţigară îngropată în plămâni, sunt tot mai galbeni şi mai bolnavi… Ţigara aduce în fumul ei amăgitor mai toate bolile grave, duşmance aprige ale sănătăţii fumătorului, dar şi ale celui care respiră prin preajmă… Mâncăm gras, sărat, greu, aiurea combinat, cu E-uri şi coloranţi, cu conservanţi şi înlocuitori, total nepotrivit cu matricea organismului, dar ne urăm cu sfinţenie „Sănătate!” – chiar şi cu gura plină de tot ce ne face rău. Nu conştientizăm răul decât pe patul de spital şi încă vreo două-trei zile după externare…, după care ne luăm din nou

cu viaţa, povestim cum era să murim şi ne întoarcem la toate obiceiurile noastre proaste, despre care nu ne place să vorbim, pentru care nu ne place să fim certaţi…

Ne minţim în foarte multe privinţe, dar cea mai gravă minciună cu care trăim ca într-o căsnicie gri e legată de sănătatea noastră – nu putem invoca la nesfârşit sărăcia sau lipsa de timp, pentru că sănătatea nu vrea sacrificii materiale şi nici ore suplimentare, ci vrea doar s-o înţelegem. Prima regulă ar fi să ne cunoaştem organismul şi să-i învăţăm semnele – nu ne trebuie cursuri speciale, ci o minimă lectură şi o permanentă atenţie la ceea ce ne transmite, cu atâta înţelepciune şi cumpătare, trupul nostru. Pe urmă, ar trebui să înţelegem că o zi fără sport, fără măcar 15 minute de alergat sau mers rapid pe jos, înseamnă o zi în minus de viaţă… Nu-ţi trebuie abonamente la săli, nu-ţi trebuie echipamente şi antrenori personali, dacă viaţa ta nu a luat asta în calcul la buget – îţi trebuie doar inteligenţa de a acţiona la timp în favoarea ta.

Sănătatea trupului şi a minţii nu reprezintă numai un noroc primit la naştere, ci, poate, şi singura obligaţie reală faţă de noi înşine. Sănătatea e primul semn că suntem în stare să iubim – ce-i drept, pe noi înşine, dar şi pe cei dragi, dacă noi le gătim sau le organizăm frigiderul. Când ai grijă de propria-ţi sănătate înseamnă că ştii multe despre ambiţie, despre puterea de a te abţine, capacitatea de a nu lua mai mult decât ai nevoie, despre calitatea de a cunoaşte ceea ce iubeşti… Nu suntem graşi pentru că suferim de vreo boală, ci pentru că n-avem ambiţia să ne smulgem dulciurile, grăsimile şi pâinea din faţă. Suntem leneşi şi gâfâim nu pentru că avem o viaţă grea, ci pentru că nu suntem în stare să ne desprindem de emisiunile nocive despre vieţile sinistre ale unora pentru a face o plimbare sau a alerga puţin, şi nici să ne ridicăm fundul mare de pe scaunul de la serviciu sau de la calculator spre a face orice fel de mişcare. Tenul femeilor nu e îmbătrânit de la lipsa vreunei creme scumpe sau a unui tratament cosmetic minune – ci pentru că nu ştiu să bea apa cea mai sănătoasă, preferând sucuri acidulate şi alcool, fumează sau stau în fumul altora, se fardează prea mult şi cu parabeni dăunători, mănâncă prost, dorm pe apucate şi nu mai ştiu să fie senine. Fundul şi talia lor nu s-au mărit de la prea mulţi copii sau de la prea multe griji, ci pentru că n-au avut şansa de a fi educate să se ocupe şi de ele, nu numai de cei din jur. Pentru că nu şi-au format deprinderea de a păstra măcar o jumătate de oră a lor, în care să nu facă decât genuflexiuni, flotări, abdomene, fandări, mişcări de stretching, dans… Suntem nesănătoşi pentru că ne apasă grijile şi tristeţea, depresiile pe care nici nu ştim să le recunoaştem şi suntem înconjuraţi de oameni care nu ne înţeleg.

Îmi aduc aminte ce bine dorm după ce merg la un spectacol sau la un

concert în care sufletul meu primeşte tot ce are nevoie… Sau după o zi în care n-am citit nici o mizerie de ziar şi n-am deschis deloc televizorul… Sau cu ce zâmbet şi ce linişte adorm după ce mi-am petrecut seara cu oameni dragi şi buni… Ce somn adânc şi cu ce zâmbet m-am trezit după ce mi-am petrecut o bună parte din noapte citind *Jurnalul* Oanei Pellea… Există atâtea feluri de a te linişti, atâţia oameni cu proprietăţi curative, există încă spectacole grozave, concerte cu Dan Grigore şi Angela Gheorghiu, cu Tudor Gheorghe sau Mihai Mărgineanu, cu Alexandru Tomescu sau Mandinga, se încheie stagiunea la Filarmonică, se întâmplă atâtea lucruri minunate în ţara asta despre care ştim numai noi, cei câţiva oameni încă sănătoşi…

A ura întruna „Sănătate!” fără a şti despre ce vorbeşti, fără a respecta o minimă convenţie între tine şi trupul tău, e la fel cu a-i minţi întruna, fără ruşine, pe toţi cei care-ţi ies în cale. Şi pe tine, mai ales. E la fel de ipocrit ca a vorbi despre defectele altora fără a ţi le vedea pe-ale tale. Sau fără a le vedea calităţile, minunăţiile ascunse sub nesiguranţa lor.

Poate n-ar fi rău ca, până la clarificarea situaţiei dintre noi şi trupul nostru, dintre creier şi suflet, dintre noi şi ceilalţi, să începem să abordăm şi alte urări care definesc la fel de bine aspiraţiile oamenilor buni. Cum sănătatea este una dintre condiţiile de bună funcţionare şi existenţă în lume, de ce nu ne-am ura şi: „Cinste, prietene!”, „Adevăr, amice!”, „Respect, omule!”, „Frumuseţe, copile!”, „Coerenţă, colega!”, „Ambiţie, tinere!”, „Bun-simţ, domnule!”… şi atâtea altele.

Urarea care m-a emoţionat teribil, spusă de un ţăran român, bătrân şi înţelept, unui prieten: „S-aveţi viaţă!”… Sublimă simplificare…

Scena personală

Ideea că fiecare are o scenă a lui, pe care evoluează în faţa unui public mai numeros sau mai restrâns, mă urmăreşte ori de câte ori deschid Facebookul. Nu am apucătura zilnică de a citi ce postează alţii sau de a publica tot timpul câte ceva pe pagina mea (mihaela schwartzenberg rădulescu, celelalte pagini cu „mihaela rădulescu” şi poza mea sunt false şi nu-mi mai manifest indignarea faţă de impostori, pentru că o ştiţi deja), dar vizitez lumea asta câteodată. Rareori plec de acolo încântată de ce văd, dar nici nu mai fac greşeala să mă consum pentru nerozii, agramatisme şi răutăţi. Constat însă, la fiecare plimbare prin spaţiul virtual, că nevoia de scenă, de exprimare în faţa mulţimii e mai aprigă decât pe vremea romanilor. Cumva, toţi „artiştii” au simţit că, indiferent de nivelul prestaţiei, există mereu un public, te exprimi mereu în faţa cuiva, fie că sunt cunoscuţi din viaţa reală, fie că sunt străinii aceia care ţi se par brusc mai înţelegători decât toţi membrii familiei. Fuga de singurătate e sportul pe care-l practicăm cu toţii, desigur, doar că unii se rezumă la un cerc de prieteni reali, disponibili şi energizanţi, iar alţii preferă dulcea păcăleală a refugiului în „braţele computerului”, unde „locuiesc” nişte forme de viaţă care le seamănă. La începutul fenomenului, speram cumva că teritoriul virtual e un spaţiu de joacă pentru oamenii mari, un loc în care ne adunăm să mai schimbăm idei, melodii, gânduri, pasiuni; dar, pe măsură ce a luat amploare, am decis că e un loc de multe ori periculos, în care au pătruns, dintr-o greşeală de setare, tot felul de ciudaţi, de oameni răi şi proşti. Numărul lor e încă mic faţă de cel al oamenilor inteligenţi, dar sunt suficienţi încât să dezechilibreze armonia multora şi să distrugă ideea de „joacă”, de informare, de inspiraţie sau de refugiu în care sperăm cu toţii. Din fericire, avem la îndemână butoane de protecţie, de eliminare a „oamenilor-spam”, şi ne tot închidem în cercuri mici, tot mai mici, de prieteni cu care aproape că nu mai are rost să comunicăm virtual, căci avem încă deprinderea sănătoasă de a-i activa la telefon sau personal. Oricât ţi-ar spune un image-maker că ai nevoie, ca persoană publică, de o asemenea comunicare cu publicul tău, accepţi cu tot mai puţină convingere

argumentele pro, dar o faci din inerţie, ca să fii *updated*, ca să-ţi numeri *like*-urile şi ca să-ţi poţi promova acţiunile, concertele sau doar propria-ţi imagine ori afacere. Poate că pe unii prezenţa constantă pe Facebook i-a ajutat să devină staruri, dar o statistică onestă ne-ar arăta că mai toate starurile autentice erau bine poziţionate şi fără acest „supliment de vitamine virtuale”. Mă îngrijorează mai puţin dorinţa de a fi star pe Facebook, la urma urmei e o consecinţă logică a fenomenului, dar mă sperie uşurinţa cu care oamenii îşi povestesc şi cele mai intime întâmplări, incapacitatea adolescenţilor de a pricepe cât de grav le poate afecta viitorul orice poză indecentă postată de un „prieten”, orice porcărie verbală exprimată fără nici o cenzură morală… Viaţa privată e o noţiune atât de zdruncinată şi atât de puţini îi mai pricep sensul… Desigur, nu doar Facebookul e o scenă, la fel de bine unii folosesc scara blocului, curtea şcolii, locul de muncă, mallul sau orice alt spaţiu în care ştiu să iasă în evidenţă – aproape că nici nu mai contează cum sau de ce, doar să iasă…

Scena televizorului e sursa cea mai prolifică de personaje dubioase, asta am stabilit împreună demult, iar printre ele, oamenii de calitate, moderatorii şi prezentatorii profesionişti, invitaţii valoroşi abia dacă se mai disting şi, culmea interesului public, abia dacă mai fac audienţă. N-am soluţii, deşi, ca mulţi dintre voi, visez la ele, dar ştiu că scena şi viaţa, cel puţin dacă întrebaţi un actor pur, sunt două lucruri foarte diferite şi n-ar trebui să se amestece niciodată. Acelaşi Hamlet sau Malvolio de pe scenă nu va rosti replicile din piesă în service-ul unde-şi repară omeneşte maşina şi nici nu va îndrăzni să mâzgălească replicile lui Cehov, pe scenă, cu restanţele lui la întreţinere sau cicăleala nevestei de după-masă. Arta şi viaţa n-ar trebui să fie decât într-o relaţie de inspiraţie reciprocă şi ar trebui să-şi apere cu sfinţenie teritoriile de desfăşurare. Scena cere nişte date pe care le au doar cei dăruiţi cu talent sau antrenaţi cu responsabilitatea de a nu dezamăgi, ori înzestraţi cu simţul măsurii şi al ridicolului… Să fii în public, iată o treabă mult mai simplă şi de-atâtea ori mai avantajoasă… *But the choice is yours*.

Doi. Noi doi

Din iubirile profunde şi statornice cred că s-ar putea extrage lista cea mai cuprinzătoare de acţiuni de făcut împreună, în doi oameni – echipa – care se completează, se ajută, simt la fel, dăruiesc egal, au aceleaşi reţineri sau aceeaşi încredere unul în celălalt. Reuşitele pe cont propriu pălesc uneori în intensitatea bucuriei finale, în faţa oricărei victorii în doi, în orice domeniu (chiar şi atunci când ni se pare că am făcut totul fără ajutor, deşi, la o analiză mai atentă, e posibil să descoperim… sufletul-pereche care ne-a ajutat cumva).

Bunăoară, ador dansul profesionist, acela dus aproape de perfecţiunea coregrafiei, a execuţiei, a emoţiilor pe care le generează. Dansatorii care spun o poveste în doi mă emoţionează şi mă fac mereu să visez că aceeaşi sincronizare se poate realiza şi în viaţă. Ştiu câte ore chinuitoare de repetiţii sunt necesare pentru ca la spectacol să pară totul simplu, la îndemâna… aproape oricui. Ştiu cum arată tălpile muncite, gleznele şi degetele de la picioarele celor care trăiesc din dans, ştiu cât de fericiţi sunt când încearcă ceva nou şi cât de obsesiv repetă aceeaşi mişcare, până când dansează cu partenerul de parcă i-ar fi umbră. Poate că sunt de modă veche în anumite privinţe, dar nu pot rezona la formele de dans *cool* de astăzi, adică la manifestările acelea de stat în cap şi-n mâini, la mişcările de-o impecabilă vulgaritate executate pe cuburi de dansatoare din cluburi, la băieţii care dansează doar cu mâna la prohab, cu nădragii aproape în pericol de cădere liberă şi cu privirea-n pământ, sub şapcă. E un clişeu, tot sper să se epuizeze şi să se prindă şi ei că treaba aia nu e dans, dar, ştiu, e o formă de expresie.

M-am uitat disperată, ani de zile, în emisiunile pe care le prezentam, la fetele care dansau alături de soliştii mai mult sau mai puţin talentaţi de la noi. Sunt de acord că, pentru un spectacol reuşit, trupa de dansatori care să umple scena e nu numai bine-venită, ci, în multe situaţii, salvează reputaţia artistului, mai ales dacă stă mai prost cu vocea sau cu mişcarea scenică. Îmi plac la nebunie coregrafii deştepţi şi creativi, care-şi aleg dansatori profesionişti, care ştiu cât de important e costumul şi care lucrează nu numai la sincron şi piruetă,

ci şi la expresivitatea dansatorilor. Aţi observat că fetele alea de poartă toate pantaloni scurţi de blugi, cu ciorapi plasă bej (*what the f…?*) şi cizme peste genunchi n-au expresie? Dansează parcă-n duşmănie, în cel mai fericit caz, fără zâmbet, fără chef, doar cu o diabolică pricepere la mişcat bazinul, doar pe el, în toate sensurile care sugerează sex şi iarăşi sex. Acolo unde solistul se crede şi coregraf, asistăm la altă schemă prea des vizionată, aceea a dansului în jurul artistului, în care dansatorii par să-l venereze, astfel încât ba-i vezi la refren la picioarele lui, cu mâinile ridicate spre dânsul, ba purtându-l pe braţe, ba fiind trântiţi la pământ în poza de final de către artistul însuşi, cu metafora debilă „io tre' să ies învingător, deci v-am doborât". Rareori vezi în aceste trupe de dansatori oameni care au făcut dans profesionist, gimnastică sau balet. Pe profesionişti îi simţi imediat, vezi cât de coerente le sunt mişcările şi ţinutele, vezi că şi chipul lor dansează, fiind perfect sincronizat cu mesajul cântecului, îi simţi că le place ceea ce fac şi-ţi oferă maximul lor de potenţial.

Dar, dincolo de ecran şi scenă, o să vă mire (doar pe cei foarte tineri) că oamenii frumoşi dansează altfel, poate fără pricepere, dar cu bucurie-n ochi, poate fără costume adecvate, dar cu chef şi haz, poate fără abilităţi de „România dansează", dar cu atât respect pentru regulile şi mirajul dansului în doi… Ador cuplurile care dansează la petreceri, la nunţi, poate şi acasă sau în ploaie… Ei n-au nevoie de coregraf, ci de stare şi niţică pricepere, care se învaţă (şi, după cum se scrie des pe Facebook, nu e niciodată prea târziu). Pentru ei, privitul ochi în ochi şi felul unic în care ea îşi sprijină obrazul pe umărul lui înseamnă mai mult şi mai cuprinzător decât orice cambrare, priză sau fandare de sală de balet. Chiar şi dansul pe muzică prietenoasă (ştiţi voi, aia care are ritm şi versuri deştepte, nu aia care e doar bum-bum, dz-dz şi un vers care se repetă de renunţi la bunele maniere) se desfăşoară în aceeaşi notă de distracţie, voie bună şi energie sclipitoare. Pe la petrecerile tinerilor rareori o să vezi un zâmbet (mergeţi la un „bal al bobocilor" sau la un majorat) sau o pereche care să danseze – cel mult două fete (dar nu premiantele clasei), care ştiu (din instinct sau de pe YouTube) că dacă dansează erotic şi penibil, frecându-se una de alta, vor câştiga premiul de popularitate măcar în creierul colegilor (sau în pantalonii lor?). Orice tânăr care ştie de acasă toţi paşii de dans în doi va pleca umilit de „deştepţii clasei", căci îl vor considera *uncool* şi, cel mai probabil, îl vor jigni copios, în gura mare, mai ales de faţă cu fetele care n-au aceeaşi părere proastă despre el… Bine, la un moment dat în viaţă se va vedea cine râde (şi dansează) la urmă, cine va fi cel mai curtat de femei sofisticate sau pur şi simplu minunate, cine va reuşi într-un „doi" mereu bine pus la punct, cam în orice-şi va propune.

În viaţă, dansul în doi poate că nu e esenţial, poate că poţi trăi şi fără să ştii cadenţa de salsa sau diagonala de tangou, dar în iubire, să nu ştii să dansezi cu jumătatea ta, să nu-i faci niciodată curte astfel, să nu-i dai şansa de a ameţi în piruete şi cambrări în braţele tale pare trist, descurajant şi mediocru.

La o seacă evaluare, dansul are avantajele următoare: e o formă de mişcare (antrenează grupe vizibile de muşchi), are punctaj social (în braţele tale poate ajunge oricând un coleg de muncă, un şef, o rudă pe care n-ai mai văzut-o din copilărie sau poate chiar socrul tău), asigură un cadru intim şi optim pentru flirt, te plasează în centrul atenţiei, pe ring, îţi pune în valoare rochia, pantofii, graţia sau bijuteria de pe mâna stângă, stârneşte o crocantă gelozie partenerului când dansezi cu altul şi-ţi dă o bună dispoziţie mult mai lucidă şi mai profitabilă decât orice alcool sau substanţă interzisă.

Dezavantajul de a dansa bine şi de a şti toţi paşii clasici? Rişti doar să dansezi de-atâtea ori singură, cu ochii închişi, pe orice ţărm de mare sau ploaie de vară, sub privirea lui incandescentă şi plină de dorinţă…

Nenorocirea de a nu şti nici un pas de dans şi de a nu fi fost niciodată invitată la un dans în doi? Rişti să rămâi singură în ploaie şi să nu vezi în viaţa ta un ţărm de mare.

Să nu ştii să te bucuri

Mă tot mir şi mă tot îndepărtez de oamenii veşnic nemulţumiţi, pururi bombănitori şi cârcotaşi. Cred că ei emană cea mai negativă energie, pentru că însumează nu doar răutatea şi egoismul, ci şi anihilarea oricărei speranţe. Să ai un set de nemulţumiri şi să le exprimi este omeneşte şi necesar; dar să-ţi faci din asta un hobby sau o meserie mi se pare cea mai proastă alegere. Nu mă refer, desigur, la criticii de artă, film sau teatru – acolo intervenţia lor obiectivă e bine-venită, câtă vreme nu dau doar cu parul şi mai lasă la vedere şi ceva admiraţie pentru un lucru bine făcut. Mă refer la ceva mai „din viaţă”, la oamenii care nu par a-şi găsi locul lângă nimeni şi în nimic. La cei care dau mereu vina pe alţii pentru toate neputinţele lor şi la cei care nu văd nimic frumos şi bun… în nimeni.

De când avem libertatea de expresie, au apărut şi excesele, căci puţini au luat partea bună a privilegiului, cei mai mulţi părând să fi ales calea cea mai mocirloasă, a atacului mârşav, a comentariului deşănţat, a distrugerii oricărei bune iniţiative sau chiar a unor persoane publice. Se simte, nu numai în media, ci şi pe stradă, duhoarea atâtor comentarii sordide şi lipsite de orice argument. Toată lumea atacă, mai din flancuri, mai în prim-plan, pe mai toată lumea. Sub pseudonime sau anonimat (dacă-i vorba de forumişti), ori cu convingerea tâmpă că aşa îşi vor consolida cariera (dacă e vorba de „jurnalişti”), cu un vocabular subţire, dar abundent în invective, „criticii” sunt mereu pe baricade şi nu-şi rezervă nici un loc la celălalt spectacol, tot mai puţin frecventat, al purei admiraţii sau măcar al simplei constatări. Mai toată lumea pare a fi specialistă în viaţa celor cunoscuţi, în politică, muzică, sport, şi nimeni nu prea le mai dă şanse celor care au ceva interesant de spus, ceva captivant de arătat sau ceva grav de subliniat. Oamenii despre care vorbesc nu se mai ceartă pe nimicuri, ci pe „marile teme”, adică acelea din ziarele de scandal şi din emisiunile de ghenă, pe politica pe care o înţeleg cum vor ei şi pe democraţia în care se simt atât de stingheri. Bogaţii sunt toţi proşti, intelectualii sunt toţi imbecili, politicienii-s toţi hoţi, vedetele-s toate curve, artiştii sunt toţi alcoolici, femeile de afaceri

sunt toate nefericite, copiii oamenilor cunoscuţi sunt toţi retardaţi… cam în zona asta de şabloane se încing „marile discuţii” ale unei societăţi din ce în ce mai pierdute în propria-i inadaptare. Pe aceşti oameni nu-i bucură nimic, nu-i convinge nimeni, ei nu mânuiesc decât suspiciunea şi bârfa şi şi-au dat cu toţii doctoratul în teoria conspiraţiei.

În tot acest timp pierdut, atât pentru ei, cât şi pentru o întreagă societate, în lumi mai mici şi mai valoroase, nişte oameni frumoşi se bucură de viaţă, văd partea bună a tot ceea ce se întâmplă să aibă legătură cu existenţa lor, ignoră vulgul şi construiesc ceva solid. Desigur, nu vor avea niciodată vizibilitatea celor cu gură mare şi spurcată, căci liniştea şi bucuria din vieţile lor nu fac audienţă.

Cred că neputinţa de a te bucura şi de a admira vine tot din copilărie, dar nu-i exclus ca ea să fi apărut în destinul unora şi mai târziu, când oamenii ăştia nefericiţi au dat piept cu prea multe probleme de viaţă. Nici instinctul şi nici cineva care i-a iubit nu i-a făcut să aleagă drumul bun şi plin de avantaje al „văzutului de viaţa lor”. Greşit şi atât de neprofitabil, „criticii” n-au mai ştiut să desfacă nodurile din vieţile lor chinuite şi nu mai vor decât ca toţi ceilalţi, mai norocoşi sau mai bine plasaţi social decât ei, să fie desfiguraţi, să pară imbecili, să aibă „bube” mult mai grave decât ale lor. Când debitezi numai tâmpenii şi înjuri oameni reuşiţi, simţi, brusc, că eşti mai bun decât ei – asta cred toţi proştii ăştia trişti…

De partea cealaltă, înjuraţii îşi continuă frumos vieţile şi au bucurii de tot felul. Din păcate, ştiu că aşa va arăta societatea noastră încă mulţi ani de-acum înainte, căci nimeni dintre cei călcaţi în picioare nu mai simte nevoia să îndrepte lucrurile, nimeni dintre cei agresaţi verbal şi cu vieţile târâte prin noroiul mediatic nu mai are chef să-şi piardă vremea şi nervii cu o turmă de idioţi.

Marile bucurii simple ale vieţii sunt la tot pasul – de la copiii noştri la peisajele uluitoare, până la marii artişti, sportivi sau scriitori –, iar noi, cei care credem în bucurie şi operăm cu admiraţie, le trăim cu nesaţ. Ba mai mult, cred că ştim mult mai bine să dăruim, la rândul nostru, bucurii întregi, fie că e vorba de a-i mulţumi unui medic sau unui profesor ori de a ajuta pe cineva să-şi împlinească un vis… Nimănui nu-i vine să ajute un om rău şi spurcat la gură. De partea unor astfel de indivizi nu veţi găsi decât oameni identici, plutoane întregi de proşti care înjură, înjură, înjură… fără să aibă măcar o secundă revelaţia că asta nu le-a schimbat cu nimic viaţa tristă şi nici nu vor avea vreodată şansa unei evoluţii.

Chiar şi printre cei buni mai sunt oameni care nu ştiu să se bucure de un dar,

de o veste bună, de o întâmplare fericită, de un ciripit de păsări sau de o muzică divină… Reacţionează stângaci sau prea târziu, caută explicaţii, înclină mai întâi spre suspiciune (oare ce vrea de la mine, de mi-a făcut aşa un dar?!), în loc să deschidă larg braţele şi să zâmbească a mulţumire. Partea bună e că asta se învaţă, din iubire şi cu răbdare…

Un om mereu încruntat şi pus pe jignit nu e niciodată mai inteligent decât unul care nu cunoaşte subiectul, ci invers, cred. O doamnă spurcată la gură e la fel de ridicolă ca o ţoapă care se face, brusc, creatoare de modă. Un „jurnalist” care calcă în picioare orice şi pe oricine, doar ca să se remarce, e deja pierdut în mulţimea care-l ascultă şi nu va fi niciodată o autoritate. Un copil care nu se bucură… asta nu există şi poate că de la ei ar trebui să învăţăm, toţi, esenţa bucuriei.

Bucuraţi-vă de lumea frumoasă de aici şi de tot ce se întâmplă să vă ducă departe de oamenii care nu ştiu să se bucure de nimic.

Succesul poartă şi tocuri

Nu ştiu ce alte lecţii aş putea preda, dar în meseria mea aş putea preda cu siguranţă lecţia despre succes. Mai ales că l-am şi pierdut, pe alocuri, de aceea l-am înţeles şi l-am preţuit şi mai profund. Prima regulă a succesului (după cele subînţelese, cum ar fi munca şi talentul) este încrederea în tine, în ceea ce poţi să faci, dacă vrei, dacă munceşti consistent, dacă eşti dispusă să înveţi mereu, chiar şi când pare că ai atins un vârf. Ştiu sigur că lumea se împarte cel puţin la trei când vine vorba de reuşită – prima „familie", poate cea mai numeroasă, este a celor care abandonează complet, dintr-o convingere cimentată în adâncul sufletului că adevărata împlinire, succesul pe toate planurile, e doar pentru alţii, care au noroc. De obicei, chiar ei sunt cei care ne explică cel mai cu foc cât de „fericiţi" sunt în realitate şi cât de bine le e aşa, cum sunt şi cu cât au. Lor „nu le trebuie mai mult". N-a trebuit să citesc multe cărţi de psihologie ca să înţeleg că ei „nu pot mai mult", pentru că nu şi-au propus, pentru că şi-au pus limite ca nişte tatuaje permanente peste destin şi gata.

A doua „familie" de români „fericiţi" e formată din cei care au abandonat pe parcurs. Au sperat să obţină succesul, au muncit, s-au zbătut, au făcut sacrificii, dar, după o vreme şi-o poziţionare oarecare, au capitulat. Din această categorie ar face parte cei mai mulţi oameni talentaţi şi inteligenţi, care n-au energia de a lupta pentru reuşita lor, care se autoseduc şi-şi închipuie că sunt nenorocoşi, nefericiţi, neînţeleşi. Ei nu ştiu să stea drepţi şi să înfrunte mulţimi, ei se dau la o parte, cu capul în pământ, punând modestia înaintea oricărei alte virtuţi… Deşi nu vor admite niciodată că sunt leneşi şi inadaptaţi la alergătura lumii moderne, ci doar victime, mereu victime…

Din a treia „familie" – cei care nu capitulează niciodată şi adoră evoluţia pe toate planurile – simt cu toată încrederea că fac parte. Din acest grup de oameni mi-am ales mereu modele, dar şi prieteni. Am stat mereu pe lângă ei ca să învăţ, să-mi mut limitele câţiva ani mai încolo. Nu
le-am reproşat niciodată nimic părinţilor mei, dar ştiu că mi-au dezvoltat ambiţia printr-o greşeală pe care mă străduiesc să n-o fac faţă de fiul meu – la

fiecare premiu pe care-l luam, ba la şcoală, ba la gimnastică, ba la olimpiade sau la concursuri de poezie, aşteptam să fiu felicitată şi răsplătită cumva. Şi de fiecare dată auzeam de la tata fraza: „Ce te lauzi aşa? Nu e mare scofală, au mai luat şi alţii premii”… Sau descurajantul „Ei, şi?”… Probabil că tata îmi preda lecţia modestiei, dar eu am rămas cu dezamăgirea că nimeni nu se bucură pentru reuşitele mele. Din fericire, n-am renunţat să mai lupt ca să fiu prima la şcoală sau la gimnastică (cum li se întâmplă celor mai mulţi care nu sunt apreciaţi), ci am învăţat să mă bucur eu pentru mine şi, eventual, să citesc admiraţia, invidia şi emoţia în ochii străinilor.

Nu-mi place mediocritatea, indiferent de forma în care ar fi ea livrată. E plină lumea, mai ales a noastră, de negativişti, de bârfitori care se amuză sabotând progresul şi realizările celorlalţi… E plină lumea de oameni acri şi amari, cenuşii şi încruntaţi, mici şi nemulţumiţi, răi şi chinuiţi… Îi vedem toţi, îi suportăm, îi cultivăm. Sau îi ocolim, dacă facem parte din categoria celor care vor succes, care vor să lase o urmă şi care nu vor să se târască prin viaţă, ci să meargă drept, apăsat şi alert. Succesul conţine obligatoriu şi zâmbet, şi e un fenomen care-ţi transformă mintea în cer senin… Când ai succes nu-ţi tună şi fulgeră, ci-ţi înfloreşte, îţi adie, îţi joacă şi-ţi cântă…

Oamenii răi nu cred că au succes, ci doar nişte realizări materiale. Oamenii buni, care şi-au însuşit din mers lecţia succesului, au învăţat şi să respecte lumea şi părerile ei, au învăţat să-şi caute drumul, să-şi antreneze abilităţile, să-şi înfrângă teama, să-şi cultive talentele, să-şi înconjoare viaţa cu oameni de succes, să-şi facă mereu provizii de emoţii şi vorbe frumoase pentru cei din jur, să ajute oameni cu adevărat neputincioşi şi să ignore răutăţile proştilor. Succesul e cea mai mare realizare a minţii unei fiinţe. Şi, pentru mulţi, secretul unei vieţi împlinite.

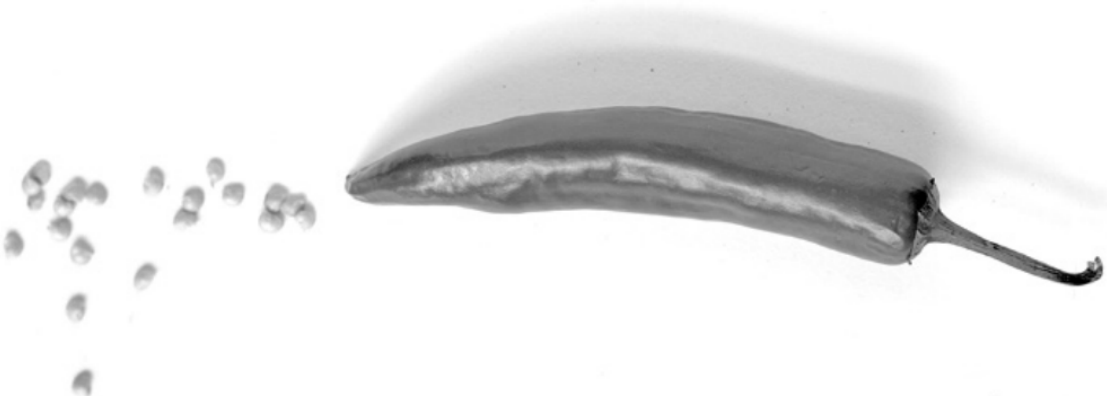
Mi-ar plăcea să văd tot mai multe femei care să-şi dorească mai mult, peste rigorile unei societăţi care, majoritar, le dă prioritate bărbaţilor. Nu ştiu dacă ar trebui să ne îngrijoreze faptul că n-am avut niciodată o femeie preşedinte sau prim-ministru, dar simt că n-ar fi o idee proastă, măcar pentru a încerca şi o altă variantă, alături de cele care par să fi rămas în istorie doar ca… eşecuri masculine. Din fericire, avem femei care conduc companii puternice, femei care mânuiesc la fel de bine şi aspiratorul, dar şi un grup masiv de angajaţi. Cred că ideea de a împărţi viaţa exact la doi, între femei şi bărbaţi, adică să preia şi femeile jumătate din treburile lumii, iar bărbaţii jumătate din treburile familiei, nu e proastă deloc, doar că sunt prea multe obstacole de eliminat, mai ales din creierul colectiv. Prea multe femei decid că locul lor e la cratiţă şi la crescut copiii, deşi ar avea o puzderie de abilităţi pentru a realiza mult mai multe. Prea

mulţi bărbaţi nu cred în capacitatea de organizare sau în puterea de decizie a femeilor şi le admiră doar pentru talentele culinare sau pentru cum le cresc copiii. Cred că doar femeile inteligente şi curajoase pot schimba ecuaţia şi pot deveni ceea ce au visat cândva. Accesul la educaţie, la şcoli bune e din ce în ce mai posibil şi pentru femei, cu condiţia ca şi ele să creadă în şansa lor, să-şi folosească farmecul şi creierul simultan şi să modifice niţel mitul cu care au crescut – femeia este cea care are grijă de casă şi bărbatul, cel care aduce bani în casă.

Desigur, egalitatea dintre femei şi bărbaţi e des menţionată în discursuri electorale, în conferinţe fără nici o mizã, pe pancarte ţinute de femei cărora le place mai mult să strige decât să facă… Nu-mi plac femeile care poartă cravată şi se manifestă bărbăteşte; le prefer pe cele care, de la înălţimea unor tocuri incitante, pot face din bărbat un partener, chiar dacă, pentru a ajunge acolo, trebuie să îndure niscaiva umilinţe şi glume proaste, numai bune să le motiveze să nu renunţe…

Dacă aţi visat cândva să fiţi mai mult decât sunteţi astăzi, priviţi visul acela în ochi şi daţi-i o şansă. S-ar putea să fie şansa vieţii voastre.

HOT! HOT! HOT!



Cam aşa spun vorbitorii de limba engleză despre tot ce e iute în mâncare, dar şi despre ce este extrem de atractiv la sexul opus. Aşa încât o legătură între mirodeniile pentru mâncare şi cele pentru viaţă există şi poate fi abordată în paralel. Şi, de ce nu?, consumată în dozele satisfăcătoare pentru fiecare.

Mai toate studiile arată că mirodeniile au puternice influenţe asupra creierului uman, îmbunătăţind capacităţile cognitive, dar şi prevenind declinul activităţii lui. Nu ar trebui să le ocolim, ba chiar ar trebui să le căutăm mult mai departe de zona în care suntem născuţi, crescuţi şi obişnuiţi doar cu anumite arome şi gusturi.

Încă din adolescenţă, ne îndrăgostim mai mult de ceea ce vedem – de nişte ochi albaştri sau negri, de un anumit contur al feţei, de o atractivă alcătuire a trupului pe care-l cercetăm şi-l dorim. Cam tot de pe atunci începem să simţim nevoia de a adăuga elemente vestimentare care să ne facă remarcaţi, care să ne pună în valoare doar trupul ori, cu mai multă înţelepciune, personalitatea. Adăugăm mirodenii şi le căutăm în alţii, tocmai pentru că avem nevoie de senzaţii puternice, ieşite din tiparul cu care am fost dăruiţi. Uneori adăugăm straturi trainice de cultură, de cunoştinţe temeinice într-un domeniu care altora le va părea exotic, alteori adunăm obiecte care completează povestea despre noi. Aşa cum o femeie ştie că e HOT dacă se îmbracă, se parfumează, se fardează şi se poartă într-un anumit fel, care-i dă şi totală încredere în sine, aşa şi bărbaţii ştiu exact câţi nasturi să-şi descheie la cămaşă, cât de strâmţi să le fie pantalonii, ce culoare le vine impecabil şi cât să-şi modeleze trupul spre a deveni HOT. La ambele sexe întâlnim oameni cu o debordantă şi nonşalantă încredere în sine, care-i face să fie HOT pur şi simplu, fără nici un efort considerabil, fără nici o exagerare şi fără nici un artificiu de imagine. Chiar şi în aceste cazuri, adăugarea unei mirodenii poate veni ca o surpriză, în cele mai neaşteptate momente şi ipostaze, mai ales în doi.

Pasta de ardei iute, care conţine capsaicină şi arde buzele şi gura oricui, creează o senzaţie puternică, ce o depăşeşte pe oricare alta de moment, dar taie

şi mult din pofta de mâncare ulterioară şi arde grăsimea cu o viteză şi o eficienţă considerabile. Ar fi ideală nu numai în curele de slăbire, ci şi ca dietă de întreţinere, pe tot parcursul vieţii.

A şti să creezi un moment de intimitate care să echivaleze cu forţa senzaţiei de după o gură de pastă de ardei iute ţine de o activă preocupare faţă de tine, faţă de felul în care arăţi şi gândeşti, dar şi de îndrăzneala de a face ceva surprinzător, de a merge până la capătul senzaţiei, până la limita la care şi tu, şi cel de lângă tine simţiţi o plăcere extremă, cu tot alaiul ei de trăiri complexe.

Condimentele au fost mereu o atracţie şi pentru oamenii de ştiinţă, nu numai pentru cei pasionaţi de mâncare. Există o listă imensă de muguri, scoarţe de copac, bulbi, rădăcini, seminţe care acoperă o largă arie de tratament împotriva cancerului, pentru protejarea sistemului nervos, menţinerea integrităţii metabolismului, scăderea nivelului de insulină şi atâtea altele. Salvia îmbunătăţeşte considerabil memoria şi atenţia, mai ales când acestea sunt în declin. Rozmarinul pare şi mai direct, dând rezultate spectaculoase atât în performanţele memoriei, cât şi ca aliat de nădejde împotriva îmbătrânirii. Curcuminul, un ingredient activ al turmericului, este deja renumit pentru ridicarea moralului, fiind considerat varianta mult mai sănătoasă şi mai agreabilă, pe termen lung, a Prozacului.

Ieşind din bucătărie şi mergând spre living, cred că ştim deja care sunt mirodeniile ce completează o atmosferă banală şi o fac… specială, plină de arome şi de pofte: curăţenia, aerul proaspăt, un buchet de flori frumos tăiate şi aranjate, o muzică prietenoasă, nişte culori calde, câteva locuri confortabile, poate câteva lumânări parfumate… Aşa cum într-o mâncare reuşită nu-şi au locul chiar toate ingredientele, tot aşa din casă ar trebui să eliminăm obiectele inutile şi incomode, elementele care ne irită, tablourile care nu ne transmit nimic, covoarele care ne încurcă. Nu cred că exagerez când spun că ceea ce ţinem în casă ne defineşte cam în aceeaşi măsură ca alimentele din frigider sau din cămară. Orice ne creează disconfort, o lamentabilă digestie vizuală sau mentală trebuie eliminat fără ezitare.

Am descoperit la un prieten un amestec uluitor de mirodenii indiene, care conţinea turmeric, rozmarin, oregano, cimbru şi cuişoare – le consuma pentru că avea probleme cardiace şi de ani de zile nu mai lua pastile; citise şi că, în această combinaţie, sunt minunate pentru circulaţia sângelui, pentru creier şi că, adăugate la orice grătar, reduc considerabil producţia de substanţe cancerigene. Turmericul, această plantă care nu încetează să uimească oamenii de ştiinţă, a dat deja rezultate certe la bolnavii de Parkinson şi în anumite forme de cancer.

Orice zi din viaţa noastră are nevoie de mirodenii, fie că ni le livrăm sub

forma unor noi activităţi, fie că sunt simple bucurii sau emoţii. Nu putem trăi fără să simţim gustul iubirii şi al trainicilor prieteni, nu avem voie să rămânem doar la baza trăirilor, fără să adăugăm elemente incitante, de orice natură. Aţi auzit deseori expresia „fără sare şi piper”, folosită pentru descrierea unei fiinţe sau acţiuni care ne lasă indiferenţi. Poate că înţelepciunea acestei zicale străvechi ne va face să credem şi mai mult în puterea elementelor incitante cu care putem schimba orice nimic… în ceva semnificativ.

Simpla acţiune de a mirosi scorţişoara reduce oboseala şi sporeşte atenţia (efect pe care îl au şi frunzele de mentă), şi am citit studii care recomandă prezenţa acestui element pe mesele de studiu ale elevilor şi studenţilor, mai ales înainte de examene. Cât despre consumul de scorţişoară, nu am citit decât concluzii uimitoare, atât în beneficiul creierului, cât şi al stării de spirit şi activităţii din dormitor.

Cât despre dormitor, există, în mintea fiecăruia, atâtea reţete, atâtea combinaţii surprinzătoare, încât fiecare ar putea face lista mirodeniilor care-l satisfac, aducându-l mereu în zona plăcerii absolute. Cele cinci simţuri sunt în alertă maximă în toiul activităţii sexuale şi orice mirodenie, acceptată de comun acord, nu poate fi decât în beneficiul comun. Dacă la capitolul echipamente şi accesorii avem cu toţii câteva idei, când vine vorba despre ce am putea consuma înainte de… n-ar fi rău să ne completăm cunoştinţele cu rezultatele câtorva studii.

Ginsengul, şofranul, ciocolata neagră, trufele, stridiile, căpşunile, roşiile, sparanghelul, bananele, maca, yohimbina, ginkgo biloba, borojó, carnea de miel, banala salată verde, piperul roşu, ardeiul iute şi câte altele aflate pe listele specialiştilor par să promită un start mult mai dinamic şi alte câteva beneficii pe care le puteţi afla şi singuri, dacă serviţi o masă înţeleaptă şi exotică… înainte.

Ierburile şi condimentele nu au contraindicaţii, nu au calorii, nu au grăsimi, dar au numeroase calităţi cu care ne putem îmbunătăţi viaţa. O incursiune în lumea lor e aproape o călătorie în lumea largă, deoarece provin din atâtea ţări, au atâtea poveşti despre civilizaţii întregi care au înflorit sau au decăzut ca urmare a comerţului cu mirodenii. Să nu le ocoliţi şi să nu încetaţi să le descoperiţi şi să le aduceţi în casa voastră. Poate că nu ni le imaginăm decât în dulapurile din bucătărie, dar ele au deja locuri de VIP în laboratoarele industriei farmaceutice şi cosmetice.

Iar când veţi înţelege cât de importante sunt mirodeniile vieţii, veţi simţi mult mai puternic gustul iubirii, al armoniei şi al generozităţii. Încă o lecţie straşnică pe care am putea s-o învăţăm de la natură, dacă am respecta-o pentru cât ne dăruieşte. Să fii HOT pentru cel pe care-l iubeşti nu mai ţine doar de

exterior, ci şi de ceea ce consumăm, respirăm, ascultăm, învăţăm, pipăim, spunem, gândim…

Unde e iubirea?

IUBIREA

0769278699

0769278699

0769278699

0769278699

0769278699

Acolo unde o cauţi, de obicei, deşi am tot auzit că ea vine singură, dacă e să vină. Nu mi se pare foarte productivă aşteptarea asta, să fiu a naibii dacă e în regulă! În basme, da, ea stătea la castel, cu droaia de servitori la îndemână şi cu goblenul mereu actualizat, iar el apărea invariabil călare, de peste mări şi ţări, practicând diverse sporturi extreme populare în epocă: lupta cu balaurii, vorbitul cu animalele sălbatice, negocierea cu vrăjitoarele, mâncatul unor chestii nedigerabile şi luatul la trântă cu creaturi neprietenoase. Culmea e că generaţii întregi de fetiţe au devenit femei cu gândul la Albă-ca-Zăpada – o fiinţă care m-a dezamăgit profund recent, când mi-am dat seama că a face curat într-o casă de pitici nu e mare scofală, şi nici nu mi s-a părut rezonabil să pleci cu primul bărbat care te-a sărutat (deşi cred că el i-a făcut doar o respiraţie gură la gură, pentru că ea se afla într-o îndoielnică stare de inconştienţă). Cenuşăresei îi acord mai mult credit, măcar pentru faptul că ziua muncea pe rupte, dar seara „o ardea” la club. Au salvat-o numărul mic la picior şi faptul că cele două surori vitrege chiar erau urâte şi rele. Mai toate basmele, dacă le analizăm la rece, le învaţă pe fetiţe să fie prinţese şi să aştepte răbdătoare sosirea unui tip de acelaşi rang, care chiar îşi bate capul să le cucerească, în timp ce ele trebuie doar să… aştepte şi să fie excesiv de frumoase. Ceva nu mi se pare în regulă şi nu ştiu nici măcar un basm în care ea să aibă şi alte ocupaţii în afară de aceea de a fi frumoasă, în care să aibă şi obiecţii când îl vede, nu să o pună rapid de-o nuntă de proporţii de cum apare, în care ea să nu se îndrăgostească la prima vedere sau în care el să facă şi cale întoarsă, dacă ea nu corespunde visurilor lui de bărbat.

Aşadar, după atâtea lecţii eronate despre cum să-ţi găseşti iubirea, nu mă mai mir că destule femei îşi propun să aştepte în singurătatea lor, doar-doar o apărea bărbatul mult-visat. Dacă ar da un *reset all* la folderul în care au băgat toate basmele citite (şi ceva comedii romantice urmărite cu nasul în batistă), cred că s-ar putea ajuta niţel mai mult. Pe ele însele, desigur. Bunăoară, ieşitul din casă, oricât de neîndemânatică social ai fi într-o primă instanţă, ar fi o

variantă mult mai eficientă de a întâlni iubirea. Sigur, o plimbare solitară prin parc nu rezolvă mare lucru – poate doar dacă ai norocul să te nimereşti pe traseul unde el îşi plimbă câinele sau îşi face alergarea zilnică –, dar nişte ieşiri ceva mai organizate ar da niscaiva rezultate neaşteptate. Sigur, important ar fi să-ţi stabileşti puţin criteriile, pentru că, dacă vei merge în locuri unde nu te potriveşti în peisaj şi nici în conversaţie cu nimeni, nu faci decât să îngropi în faşă un demers sănătos.

Am observat că multe femei investesc o groază de timp şi încredere în spaţiul virtual, iar unele chiar au câştigat la loteria asta. N-aş băga mâna în foc că e o abordare corectă când îţi cauţi iubirea, dar e măcar un început de conversaţie, mai ales pentru cele care n-au curaj să flirteze pe un scaun de bar. Sunt mai degrabă adepta ieşitului din casă, în lumi prietenoase şi populate cu specimene având aceleaşi preocupări sau măcar aceeaşi educaţie, cred că văzut-plăcutul ne scuteşte de o mulţime de temeri şi postări întrebătoare. Renunţarea vremelnică la întregire, capitularea depresivă ca femeie nu-mi sună a alegere bună, la nici o vârstă.

Mă întreba o prietenă bună, singură şi mereu nefericită, de ce s-ar mai chinui să-şi caute un bărbat, când a trecut de 40 de ani şi n-o mai vrea nimeni?! Am întrebat-o câţi i-au spus direct treaba asta şi mi-a răspuns: „Nici unul, dar nici nu s-au arătat interesaţi”. Am continuat s-o întreb când a fost ultima dată la coafor, când a făcut ultima dată sport, când s-a fardat doar ca să iasă la piaţă? Am aflat – „demult”… La naiba, mi-am zis, şi am băgat-o într-un program de „refacere” a fizicului, dar şi a încrederii în sine, pentru că mi se pare strigător la cer să uiţi de tine şi să crezi în tâmpenia asta cu vârsta. Are zile când mă ascultă şi e mândră de ea, purtând şi rochii, nu numai blugi şi tricouri lălâi, are zile când iar renunţă, pentru că i se pare ridicol ce face, am zile când îmi pierd şi eu răbdarea, văzând atâta nepăsare, dar am şi zile când o scot cu forţa din casă, după ce verific dacă e aranjată şi parfumată, doar ca să dăm o tură prin galerii de artă, cafenele, magazine. Partea bună e că a început din nou să-i placă de ea; partea proastă e că nu este consecventă, iar partea ciudată e că-mi bat capul atât de tare să-i arăt o altă cale, doar spre binele ei. Şi încă mă întreb de ce nu are nici o altă pasiune, măcar ca antrenament pentru cea care va urma… Să nu trageţi concluzii pripite, nu e o femeie întreţinută, ci una care munceşte, are doi copii mari şi e singură de şapte ani. Un pic cam mult, *in my school.*…

Prietena mea e doar un exemplu, dintr-o mare de femei care nu-şi mai cumpără farduri şi desuuri, care nu mai cred în bărbaţi sau în iubire, care îşi propun o singurătate demnă şi chinuitoare, doar pentru că au un blocaj ridicol, ba legat de vârstă, ba înnodat cu nişte frânghii de idei preconcepute sau

concluzii pripite, din doar una-două întâmplări de viaţă.

Ştiu, multe nu dau doi bani pe „imagine” şi se concentrează masiv asupra frumuseţii interioare, dar ce ne facem, că aia nu se vede cu ochiul liber?! Ce-i aşa rău să-i dai o şansă în plus chiar frumuseţii interioare, îmbrăcând-o feminin, accesorizând-o cu micile detalii care încă îi mai atrag pe bărbaţi?… Ce-i aşa complicat să ai grijă de tine ca de floarea pe care o uzi zilnic? Ce-i drept, ea e înfloritoare doar cu apă, lumină bună şi niscaiva ajustări de frunze moarte şi nu te poate învăţa decât despre grijă, căci e la fel de înţepenită ca şi tine, într-un punct fix, unde nici albinele nu par s-o mai descopere.

Ca să nu pară că am luat-o razna (ştiţi voi, trăim într-o lume aşa de puritană când vine vorba de discuţii intime), am să vă dau şi o sugestie din cartea *Floarea vârstei*, scrisă de actriţa Jane Fonda – are acolo un întreg capitol despre masturbarea la femei, dar nu ca o soluţie bolnavă, ci dimpotrivă, ca o alternativă sănătoasă şi matură pentru femeile singure de prea mult timp. Dacă v-aş spune că prezintă acolo şi o listă întreagă de tipuri de vibratoare sau soluţii prietenoase, aţi crede că am nişte lecturi dubioase, dar repet: le povesteşte doamna Jane Fonda, cu decenţă şi perfectă documentare, cu citate din specialişti redutabili şi cu exemple personale care le-ar îngrozi pe fanele care au presupus că doamna Fonda face doar aerobic în timpul liber.

Cu atâtea gânduri bulversante într-o singură pagină (sper că şi cu niscaiva sprâncene ridicate, zâmbind), vă las să căutaţi soluţii de ieşire din singurătate, începând cu aspectul vostru exterior şi continuând cu preocupări care să vă poarte în zone sociale populate cu indivizi interesanţi, disponibili şi gata să observe ce femei minunate sunteţi. Căci aşa este, dar singurele fiinţe care par să fi uitat treaba asta sunteţi chiar voi.

Toate lucrurile
pe care nu ni le spunem

Am avut ocazia să constat pe pielea mea, de destule ori, ce grav e să nu spui la timp ce nu-ţi place la omul de lângă tine, la prietenii tăi… Nu pledez pentru a răni pe cineva sau a-i cimenta vreun complex, asta nu mi se pare o abordare care să aibă legătură cu iubirea sau cu prietenia, dar cred că puţină sinceritate, îmbrăcată într-o expunere elegantă, fără ascuţişuri sau jigniri, face bine în orice relaţie. Mi se pare mult mai ipocrit să tot spunem că nu ne pasă de greşelile pe care le fac cei dragi, câtă vreme ele ne rănesc, ne strică buna dispoziţie, ne macină şi ne împiedică să ne deschidem sufletul.

În iubire, câţiva ani buni de început, avem de-a face cu un soi de miopie afectivă – nu vedem bine nici un defect major, pentru că suntem încă sub vraja îndrăgostelii; dar pe măsură ce se creează o distanţă între primul sărut şi… dorul de el, începem să vedem şi ce nu ne place. Iar când distanţa asta se adânceşte şi cu tăcerea sub care ne ascundem nemulţumirile, ochii aceia chinuiţi devin fie mai trişti, fie privesc în altă parte, fie se umplu prea des de lacrimi…

În prietenie, am descoperit că e mai simplu să eviţi astfel de discuţii şi să pară că ne acceptăm unii pe alţii aşa cum suntem, dar tot nu am reuşit să duc până la capăt o prietenie în care s-au aşternut prea multe straturi de nepotriviri. *In my old school*, prietenia ar trebui să vină la pachet cu sinceritatea, altruismul, cu o comunicare deschisă, pe orice subiect, fără teamă de trădare sau bârfă, cu onoarea, cu săritul în ajutor la nevoie, cu luarea unei atitudini publice în caz de atac la adresa prietenului… Nu cred deloc în prietenul meu care e prieten şi cu detractorul meu. Treaba asta, ascunsă sub ipocrita scuză că „nu ne place să ne amestecăm” sau… „nu ducem războaiele altora”, mă face să dau înapoi din orice prietenie pe care o credeam solidă şi de valoare. Sigur, nu ne putem certa şi noi cu cei cu care se ceartă prietenii noştri, dar, cu un bine conturat caracter, putem lua atitudine şi îi putem măcar aduce la cunoştinţă celui care ne calcă în picioare prietenii că nu suntem de acord cu asta, că nu ne place… sau putem cere argumente care să ne convingă să ne îndepărtăm de celălalt prieten, la o

adică.

Toţi avem accese de indispoziţie sau momente dificile şi, când nu suntem setaţi să rezolvăm treaba asta prin izolare, apelăm la prieteni. La prietenii buni, faţă de care avem încredere să ne disecăm sufletul şi mintea, care ştiu despre noi mai multe decât (credem noi că) ştiu părinţii noştri. În general, exigenţele noastre în materie de prietenie sunt aparent modeste – nu vrem să fie nişte supereroi, nu ni-i alegem după calităţi fizice, după conturi în bancă sau funcţii publice, ci după gradul de omenie, după sincronul de pasiuni şi preocupări, după armonia din discuţii sau distracţii. Uneori îi păstrăm din copilărie, pentru că avem un trecut comun, pentru că ne simţim egali, chiar dacă evoluăm diferit, pentru că avem la bază aceleaşi principii despre prietenie. Societatea care ne înconjoară nu este una cu „prinţipuri”, cum visa Trahanache, după cum bine simţiţi şi voi, de aceea prietenia are atâta căutare şi atâtea înţelesuri de protejat… încă.

Nu cred în *hateri*, în bombănitori, în cei la care e mai ascuţit simţul critic decât bunul-simţ. Nu cred că un om care-şi exprimă doar păreri contra, crezând că pare independent şi inteligent, are vreo valoare, pe termen lung, ci dimpotrivă, cred că e un om care şi-a pierdut bunătatea, legătura cu propriul suflet şi care nu are nimic interesant de spus despre sine. A spune ce gândeşti e o virtute, câtă vreme cuvintele tale nu rănesc profund, nu distrug visuri, nu cocoşează destine. Poţi fi sincer şi direct ori de câte ori simţi nevoia şi împrejurarea o cere, dar pune-te mereu în locul celuilalt şi pregăteşte-te să fii la fel de judecat şi de analizat. Poţi invoca buna-creştere, care te lasă să le zâmbeşti şi duşmanilor, poţi mânui cu mare pricepere vorbele cu care să eviţi orice conflict şi prin care să fii în bune relaţii cu toată lumea, dar nu poţi avea prieteni pe viaţă, intimi şi atât de necesari, câtă vreme eşti duplicitar sau acţionezi doar din interes, din egoismul de a fi „bine văzut” de toţi.

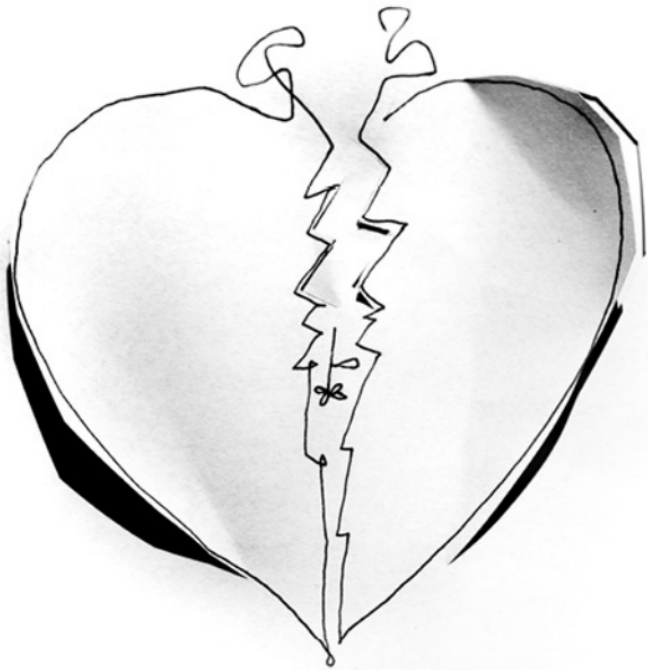
Am simţit de nenumărate ori gustul amar al lipsei de reacţie din partea prietenilor, când eram atacată pe nedrept. Mi-ar fi plăcut să simt, ca-n vremuri apuse, că măcar unul dintre prietenii mei îşi pune mănuşile, îşi curăţă arma şi pleacă la duel pentru mine, ca să-mi apere onoarea. E drept, eu par modelul care se descurcă singură cu toate, dar nu vă ascund că mi-ar fi plăcut să văd, din cohortele de „prieteni” care mereu au avut nevoie de influenţa mea, de prezenţa mea, de banii mei sau de simpla asociere cu mine…, măcar o voce ieşind la înaintare, ca să-şi apere prietena. Sigur, nu mă refer la prietenii buni, pe care îi am de ani de zile, puţini, dar foarte reali şi dragi, care au fost lângă mine mereu, ci la „prietenii de conjunctură”, care-mi declarau iubire veşnică exact atât timp cât aveau nevoie de mine, de emisiunile mele, de relaţiile mele. Norocul meu e

că am făcut bine diferenţa între cei cărora le-am fost şi le-am rămas prietenă şi cei care doar m-au cultivat din varii interese personale.

Cred că toţi trebuie să facem analiza asta cândva, mai ales dacă ne pregătim să ne dăm viaţa pe mâna unor prieteni. Nu e cazul să căpătăm voci irepresibile, iritante, cu care să ne altoim prietenii când greşesc, ci să profităm de ieşirile acelea relaxante, de conversaţiile despre nimic, de cafele şi mese împreună şi să ne mai spunem adevăruri, să mai şi simplificăm puţin relaţiile, enunţând ce nu ne place, ce ne incomodează şi ce nu înţelegem. Nu poate rezulta decât o prietenie şi mai trainică sau sfârşitul unei relaţii care, de fapt, nu avea nici un folos…

Într-o revistă de modă şi lifestyle, calitatea umană trebuie să fie, negreşit, un *must-have*, pentru orice sezon, ca subiect. De aceea vă invit să vă verificaţi metabolismul relaţional, să observaţi ce vă prieşte, cu cine aveţi principii echivalente, ce reguli de prietenie vă convin şi ce dietă socială doriţi să practicaţi. E atâta bucurie în confortul unei prietenii corecte, e atâta migală în construirea podului dintre două suflete…

Singurătatea dintre două iubiri



Tocmai s-a terminat o relaţie şi, după consumul excesiv de şerveţele şi regrete, ne trezim iar în singurătatea de care uitaserăm. O umplem cum putem, căci nu mai suntem aşa de antrenate nici să ne bem cafeaua singure, nici să umplem un pat gol. Într-una din aceste singurătăţi m-am apucat de fumat. În alta, mi-am schimbat nuanţa părului. Carevasăzică am simţit nevoia să schimb ceva, chiar dacă, în ambele cazuri, rezultatul nu era un câştig – noua freză era un dezastru, iar fumatul mi-a trecut rapid, căci nu mă cucerise cu mirosul din haine, păr, de pe mâini, bleah… Psihologul ar zice că nevoia de a opera schimbări după o despărţire înseamnă că te simţi cumva vinovată, chiar dacă nu vrei să admiţi, şi vrei să faci corecţii, de parcă fiinţa care erai deunăzi nu era corespunzătoare. Aiurea, i-aş spune psihologului, e doar felul femeii de a se pregăti pentru următoarea iubire. În toiul lacrimilor şi al condamnării bărbatului pentru nenorocirea provocată, suntem aproape convinse că va apărea rapid un înlocuitor, desigur, mai trainic şi mai frumos, ca podul din cântecel. Uneori minunea se întâmplă, alteori pe râu în jos nu găseşti nici un bărbat de care să nu-ţi fie teamă. Da, teama de a iubi din nou ne lăbărţează singurătăţile, de parcă emoţiile-s tăioase, iar noi, prea sensibile. Când ne mai încumetăm să ne lăsăm duse de vreo vrajă, ne clădim speranţe cât un munte şi de-acolo, din înălţimea piscului pe care ne-am cocoţat ca să iubim, ne prăvălim, cu iluzii cu tot, în râpa altei singurătăţi. Nu-i de mirare că ne întărim, dacă suntem soiul rezistent, şi că, la următoarea ascensiune, vom avea şi ceva echipament de salvare, la o adică.

Şi totuşi, singurătatea dintre două iubiri are avantajul că-ţi oferă timp şi spaţiu pentru tine. Îţi reiei legăturile cu prietenii şi familia, pasiunile şi tabieturile pe care le-ai ţinut ascunse, ca să fii perfectă pentru el, mai faci şi concesii principiilor de până atunci şi, ceva mai nerăbdătoare, începi să priveşti în jur sau măcar să vezi privirile îndreptate spre tine, pe care le-ai scăpat din vedere când îţi intrase în comă încrederea în tine. La fel de anapoda, dar cu satisfacţii ceva mai trainice, începi să iubeşti peisaje, câini, cântece, spectacole şi tot ce s-a întâmplat să ratezi ocupându-ţi timpul doar cu el. Până la

urmă, în singurătate poţi să te prefaci cel mai bine că eşti puternică şi că ştii ce vrei.

Încerc un inventar al momentelor mele de fericire, dar şi al felului în care am fost iubită. Nu de un singur bărbat, ci de toţi cei de care-mi aduc aminte ca fiind valoroşi în colecţia mea de emoţii. Mă ştiţi deja, răul nu mă tentează, deci după ce am tăiat la montaj nişte nervi acri şi nişte dureri ţipătoare, am rămas cu următoarele secvenţe:

– îmi împletea părul în codiţe bizare, de parcă voia să-mi încâlcească gândurile şi să mă ameţească doar jucându-se în părul meu, fără schemele clasice de ameţit o femeie, fără mâini şi gură, fără şoapte şi priviri complicate;
– îmi spunea că sunt iubirea vieţii lui. Îmi spunea cât sunt de frumoasă, ciufulită, dimineaţa şi când intra peste mine în baie, exact când îl priveam cu un ochi închis şi cu unul care ustura de la şampon. Uram descinderea, dar iubeam motivul;
– îmi aducea flori de câmp, de prin păduri sau de la marginea drumului, superb amestecate cu fire lungi de iarbă. Chiar credeam că asta mângâie mai adânc decât un sărut cu patru ochi închişi;
– avea grijă să nu-mi lipsească niciodată nimic şi se preocupa chiar să ghicească ce-ar putea să urmeze. Îi păsa de mine… Nu ştia să zică texte poetice şi nici nu vibra la ale mele, dar simţeam iubirea ca pe un „în braţe” perpetuu şi găseam tot ce aveam nevoie în privirea lui, când rămâneam singuri;
– mă adora în bucătărie, mirosind a mâncare, în pantaloni scurţi şi tricou larg, desculţă şi cu părul prins. Degeaba încercam varianta femeii fatale, cu portjartiere şi tocuri, machiaje şi parfumuri fine, nimic nu se compara cu „pofta” lui din bucătărie. Acolo îi eram dragă total, pentru că „acolo eram doar a lui”, într-o ipostază de femeie normală, nu celebră…

Dacă am să fac un *patchwork* din toate iubirile astea şi din toţi aceşti bărbaţi ce mi-au locuit sufletul, o să-l intitulez „iubirea vieţii mele”, chiar dacă e din bucăţi mai mici sau mai mari, mai viu colorate sau mai sobre, alb-negru. Sunt iubirile mele, iar ei sunt bărbaţii care m-au iubit – fiecare altfel, cu alte abilităţi sau slăbiciuni, în diferite tonalităţi şi până unde am putut şi eu să-i iubesc. Iubirea nu trebuie să fie perfectă şi definitivă, ci intensă şi constantă şi… deloc prevăzută. (Bine, nu săriţi, poate fi şi definitivă, dar e o specie pe cale de dispariţie, zic statisticile…) Cu cât se duce mai departe, cu atât ne adâncim în ea. Sau ne încâlcim, dacă am pierdut din vedere esenţialul şi ne-am molipsit de obişnuinţă. Eu prefer esenţialul. Şi mă încarc din fiecare singurătate, cu grija de

a nu saliva abundent după un trecut de neschimbat, ci de a mă înarma cu răbdare şi înţelegere pentru ce va urma. Căci, dacă nu sunteţi la curent cu noutăţile, iubirea vine mereu din cea mai neaşteptată direcţie. Când ea, iubirea, strigă după perechea ei, cineva aude, chiar dacă pe tine te mai vizitează vreo îndoială…

Dacă şi oamenii mari
s-ar mai juca din când în când…

ALTĂDATĂ
ORĂ
MARȚI
AUGUST
AZI
2
IERI

…Am vedea mai mulţi oameni relaxaţi, zâmbitori, prietenoşi şi dispuşi să le fie de folos şi altora. Am observat că, de câte ori îmi fac timp să mă joc cu fiul meu, ajung repede la o stare de bucurie autentică, pentru că intru într-un univers simplificat, dar foarte pur şi energizant. Simpla convenţie că suntem nişte personaje pe care le inventează un copil plin de imaginaţie duce la relaxare, la îndepărtarea de problemele de oameni mari, atât de diverse şi de acaparante. Cum nu e doar părerea mea, ci şi a unor specialişti pe care i-am citit recent, m-am gândit că poate nu strică să adăugaţi şi această rezoluţie la cele pe care vi le-aţi propus deja pentru noul an. Şi nu e vorba doar de joaca alături de un copil, ci de ceea ce am putea face mai des, dacă am şti să mai luăm pauze de seriozitate şi să ne „prostim” niţel, în sensul ludic al expresiei. De obicei, facem treaba asta la vreo petrecere sau în vacanţe, când spiritul nostru e ceva mai liber şi mintea mult mai dispusă la distracţie.

Mă uit mereu cu îngrijorare şi tristeţe la copiii pe care-i văd jucându-se la nesfârşit pe iPad-uri sau alte *device*-uri, lângă nişte părinţi care se bucură că odraslele lor nu-i deranjează cu orele. Inutil să mai spun cât de greşită este abandonarea lor în lumea jocurilor electronice, îndepărtarea lor de banala conversaţie şi interacţiune cu copii de vârsta lor sau cu oamenii mari din preajmă. Văd tot mai des adolescenţi care trăiesc prea mult cu căştile pe urechi, care stau ore în şir la mese împreună cu alţi tineri, dar sunt toţi pe telefon, butonând şi nefăcând conversaţie unii cu alţii. Nu vreau să par anacronică, pentru că iubesc tehnologia şi îi înţeleg pe deplin utilitatea, dar simt că exagerăm cu toţii şi, dacă nu ştim să-i dozăm folosirea, cred că ajungem să ne însingurăm tot mai mult, să fim tot mai stângaci în socializare şi dialog.

Că avem nevoie şi de momente de relaxare e clar pentru toată lumea, şi îmi aduc aminte ce plăcere îmi făceau partidele de rummy, şah, canastă sau rentz cu bunicii, cu prietenii mei din adolescenţă. Am încercat să-l învăţ pe copilul meu toate jocurile de cărţi pe care le ştiu, şah, table, monopoly, rummy, în fine, tot ce credeam eu că-i va fi de folos în găştile de prieteni. Numai că nu-şi găseşte

mai niciunde parteneri pentru aşa ceva, nici în taberele în care merge cu alţi copii şi nici în casele în care mergem în vizită, iar el ar vrea să se joace cu copiii de acolo. Toţi par dependenţi deja de jocurile electronice, aproape toţi propun iPad-ul ca variantă de distracţie sau cer telefonul părinţilor (dacă nu-l au deja pe al lor de pe la 5-6 ani), unde sunt instalate câteva aplicaţii pentru ei. Am şi acum găşti de prieteni cu care îmi face plăcere să mă întâlnesc ca să jucăm scrabble sau boggle, volei sau bowling, şi mărturisesc că ador acest tip de petrecere a timpului liber cu prietenii, în care nu urlă muzica şi avem cum să ne auzim, în care râdem copios şi ne străduim să câştigăm, în care avem timp să ne jucăm şi să ne relaxăm cu adevărat. Specialiştii spun că e vital pentru dezvoltarea umană să ne jucăm, că nimic nu ne dezvoltă mai bine creativitatea şi spiritul de inovaţie. Evident, ei se referă la copilăria în care aceste deziderate sunt oarecum naturale, dar cred că e important să le mai şi accentuăm, lăsându-le copiilor noştri cât mai multe pârghii la îndemână spre a savura anii de formare. Nu-mi place să văd copii prea serioşi şi părinţi încântaţi că odraslele lor nu se mai joacă, ci s-au „maturizat” şi au doar preocupări „grele”, improprii pentru vârsta lor. Copilăria n-ar trebui scurtată, pentru că e singura perioadă de acumulare fără obligaţii, fără responsabilităţi, fără bătăi majore de cap – care, inevitabil, urmează în anii lungi de viaţă ai oricui.

Mă întorc la joaca oamenilor mari, în care cred aproape ca într-o terapie. Poate că unii aveţi deja obiceiuri sănătoase, zile în care vă întâlniţi cu prietenii la un joc de societate sau ca să vă întreceţi într-o competiţie sportivă, poate că ieşiţi în fiecare weekend cu bicicletele sau mergeţi cu motoarele la pădure, poate că vă plac la nebunie excursiile şi vizitele la muzeu, dar ştiu sigur că sunteţi mulţi şi cei care aţi uitat ce vă bucură, ce vă relaxează cu adevărat. Ador oamenii cu pasiuni concrete şi constante, n-am râs niciodată de bărbaţii în toată firea care încă mai construiesc avioane sau vapoare din bucăţi ori sunt preocupaţi de puzzle-uri grele, nu mi se pare deloc desuet un club de carte sau oricare altul în care ideea de bază e să te întâlneşti cu alţi oameni având aceeaşi pasiune ca şi tine. Bănuiesc că aţi observat şi voi că oamenii morocănoşi şi veşnic nemulţumiţi sunt tocmai cei care nu reuşesc să-şi facă prieteni de distracţie, care nu se regăsesc în nici o ipostază ludică şi resping orice formă de divertisment, numind-o ridicolă. Jovialitatea, buna comunicare, eficienta conectare socială au mereu legătură cu aceste demersuri din timpul liber, de aceea auziţi tot mai des de *team-building*-uri, mai ales în companiile cu mulţi angajaţi, extrem de solicitaţi de munca lor. Poate că nu vă vedeţi în ipostaza de combatant într-o luptă pe terenul de paintball sau ca pasager într-o barcă de rafting, dar nu veţi regreta nici o clipă îndrăzneala de a participa măcar o dată la

aceste activităţi. Poate că vă place mai mult sudoku, dar ce-ar fi să mai încercaţi şi o căţărare pe un perete de alpinism sau chiar să petreceţi câteva ore la un spital de copii, unde efortul vostru de a dărui câteva clipe de joacă ar însemna enorm, atât pentru voi, cât şi pentru ei?

Sigur, cheful de joacă la oamenii mari trebuie zgândărit, el nu vine instinctiv, ca la copii. Trebuie să vă impuneţi un program şi o atitudine mai relaxată, măcar experimental, pentru a afla cu ce v-aţi acomoda. Fiind un om care adoră şi practică buna organizare, v-aş propune să vă întocmiţi o listă cu trăsnăi pe care aţi vrea să le încercaţi şi să căutaţi parteneri compatibili pentru ele. Aţi putea chiar explora pe net, căutând cluburi, locaţii, acţiuni care vă interesează. Poate că va fi greu să-i convingeţi pe apropiaţii voştri să vă urmeze, dar nu ezitaţi să vă faceţi prieteni noi, care răspund mai prompt nevoii voastre de evadare din stres şi rutină.

Concluzia unui studiu american, realizat de psihiatrul Stuart Brown pe un grup de 46 de condamnaţi pentru crimă, a fost aceea că toţi aveau în comun două aspecte: proveneau din familii în care fuseseră abuzaţi şi nimeni nu s-a jucat cu ei în copilărie. Dintr-un alt studiu al aceluiaşi psihiatru am aflat că e mult mai important pentru copii să se joace cu alţi copii de vârsta lor decât cu adulţi, dezvoltând astfel un limbaj mult mai complex şi aptitudini sociale mult mai avansate. E plin raftul de specialitate cu dovezi că joaca aduce doar beneficii, atât pentru buna funcţionare a creierului, cât şi pentru dezvoltarea unor aptitudini sociale complexe, mai ales dacă joaca din copilărie e urmată de replici în viaţa de adult.

În final, nu contează ce anume jucaţi, ci doar ideea de a vă juca şi, mai ales, de a vă îndemna copiii să se joace cu alţi copii, nu cu *device*-urile electronice.

La joacă, oameni mari, dacă vreţi să fiţi luaţi în serios!

Adrenaline junkie

Dacă m-aş lua după definiţia specialiştilor, această sintagmă m-ar poziţiona în categoria dependenţilor de epinefrină (numele mult mai puţin folosit al adrenalinei). Mai exact, m-aş număra printre cei care îşi găsesc bucurii maxime în angajarea intenţionată în acţiuni de mare risc, uneori duse la limite greu de înţeles şi de acceptat de către oamenii cumpătaţi, îndrăgostiţi de confortul lor psihic şi fizic. Ei bine, nu neg această dependenţă, căci trecutul meu e doldora de astfel de întreprinderi. Dacă în materie de sport am bifat cam tot ce mi-a fost la îndemână (înot, scufundări, schi, snowboard, wakeboard, alpinism, volei, baschet, handbal, gimnastică ritmică, kitesurfing, tenis, călărie, tir, sailing etc.), la capitolul acţiuni excentrice am adunat o serie de nebunii care m-au atras din varii motive şi la care m-am dedat cu o inconştienţă de care încă mă mai suspectez.

Cea mai recentă trăsnaie pe care am făcut-o a fost un zbor acrobatic cu un Extra 300, pilotat de unul dintre cei mai buni piloţi Red Bull. M-am dus până la Salzburg, am vizitat celebrul Hangar-7, dar şi secretul Hangar-8, am văzut capsula din care a sărit Felix Baumgartner, am făcut un interviu cu campionul mondial la Red Bull Air Race, Hannes Arch, şi nu puteam să plec de acolo fără să experimentez şi această nebunie – zborul extrem, cu capu-n jos, cu loopinguri ameţitoare şi treceri printre piloane, în tot felul de poziţii pe care nu doreşti să le încerci în vreun avion de linie. Până la „ultimate pleasure”, treci prin tot felul de alte stări, inclusiv de frică, despre care am învăţat mai demult că e foarte bună, câtă vreme nu se transformă în panică. Încă nu pot explica minuţios de ce-mi place atât de mult să trăiesc senzaţii extreme, dar ştiu că zâmbetul şi sunetele din timpul unei astfel de experienţe sunt de negăsit în altă parte a vieţii, la aceeaşi intensitate, cel puţin pentru mine.

Fiind pasionată de ani buni de sporturile extreme, ca spectator şi uneori ca practicant, am avut şansa de a întâlni tot felul de oameni excepţionali, pentru care limitele umane sunt simple ştachete, pe care le ridică unde visează, evident, cu talent şi nenumărate ore de muncă. Inutil să spun cât îi admir pe cei

mai buni din lume la… orice sau pe cei care fac ceva ce n-a mai făcut nimeni înaintea lor. Dar poate e util să adaug că la toţi cei pe care i-am întâlnit am depistat o bucurie imensă de viaţă, într-un înduioşător contrast cu riscul de a şi-o pierde sau deteriora, aproape la fiecare nouă acţiune. Am cunoscut oameni pasionaţi de BASE jumping, o treabă extrem de riscantă, care durează câteva zeci de secunde, oameni capabili să-şi controleze toate abilităţile, atât fizice, cât şi psihice, cu o fascinantă rapiditate şi coerenţă. Nici unul dintre practicanţii de sporturi extreme la nivel de performanţă nu e vreun dement impulsiv, care lasă ceva la voia întâmplării. Aţi fi impresionaţi de cunoştinţele lor anatomice, dar şi de cele de fizică, şi poate aţi fi derutaţi de liniştea care le domină viaţa de zi cu zi. V-ar cuceri, poate, consecvenţa cu care se antrenează şi dorinţa fabuloasă de a reuşi, de a atinge un rezultat ce pare imposibil pentru cei mai mulţi muritori.

Piloţii cu care am avut ocazia să petrec ceva timp par nişte oameni normali, câtă vreme stai cu ei la masă. Când se urcă în avioanele acelea mici şi extrem de rapide, devin nişte supraoameni, care pot suporta forţe pozitive sau negative de 10 şi chiar 12 G – un om obişnuit şi neantrenat ar leşina pe la 5-6 G, asta dacă n-ar face pe el de frică pe la 3 G. Că lupţi cu gravitaţia poate tot nu vi se pare ieşit din comun, dar să faci treaba asta în condiţii de cursă, în cel mai rapid sport din lume, să reuşeşti să iei deciziile favorabile când mai tot sângele tău e în picioare, nu în cap, şi când ameţeala sau leşinul te-ar costa viaţa (şi avionul) trebuie să înceapă să vi se pară o dementă. Poate şi de aceea sunt doar 12 piloţi pe planetă care pot face aşa ceva şi care tocmai se pregătesc de reînceperea campionatului mondial, cu cursa de la Abu Dhabi (dacă vă pocneşte brusc dorinţa de a-i urmări live, puteţi să-i mai vedeţi la etapele de la Rovinj – Croaţia, în Polonia, la Las Vegas, în Malaysia şi… mai vedeţi voi pe net unde, la Red Bull Air Race 2014). Am plecat de la Salzburg nu doar ameţită de plăcerea zborului, ci şi convinsă că am respirat acelaşi aer cu nişte oameni excepţionali, dăruiţi cu harul de a trăi viaţa în cel mai intens mod cu putinţă.

Dacă pentru oamenii ăştia, puţini, dar senzaţionali, sportul extrem e o meserie şi un mod de viaţă, pentru cei mai mulţi dintre noi rămâne o opţiune de timp liber, de „once in a lifetime”, la o adică. Desigur, pe mulţi îi lecuieşte de astfel de acţiuni o simplă coborâre într-un *roller-coaster* sau un gol de aer simţit în timpul unui zbor. Nu toţi suntem construiţi psihic să sărim cu paraşuta sau să ne aventurăm într-un wingsuit, printre munţi. Dar ideea de a nu părăsi niciodată zona de confort mi se pare şi mai înfricoşătoare, ca perspectivă de viaţă. Să nu vrei să simţi nimic în plus, să nu vrei să-ţi testezi nici o limită, să nu încerci să-ţi învingi nici o teamă mi se pare mult mai riscant, pe termen lung. Ştiu, nu toate femeile ar da bigudiurile jos ca să-şi pună o cască de protecţie şi nici toţi

bărbaţii n-ar lăsa berea din timpul meciului pentru vreo căţărare în alergare, încheiată cu un zbor cu parapanta, *à la* Toma Coconea. Însă de niţică adrenalină am avea toţi nevoie, căci ne-ar mai consolida încrederea în noi şi ne-ar întrema după orice stres major.

M-am dat peste cap cu o maşină de raliu, antrenată de cascadorul Lae Drăghici, am zburat cu parapanta în Alpi, am făcut salturi cu paraşuta şi o încercare de skydiving, am mers în dreapta campionului mondial Sébastien Loeb, m-am aventurat în pădure cu motorul de enduro, am încercat să zbor la kitesurfing, fac progrese la snowboard şi nu văd nici un motiv să nu mai caut şi alte surse de bucurie şi emoţie, chiar dacă ele se instalează şi după un strop de teamă. Îmi plac trăirile extreme şi, dacă trebuie să mai adaug ceva pe lista răspunsurilor la întrebarea „Cum mă menţin în formă la vârsta mea?”, sportul, dar şi încercările extreme vor fi mereu răspunsul preferat.

„Don’t dream it, be it…”

Să ne şmecherim copiii?!

Am asistat, cu revoltă înnodată-n gât şi cu o mirare pe care mi-a fost tare greu s-o alung, la o scenă între un tată şi odraslele lui, fete de nici zece ani, care erau îndemnate să guste din vin şi să înveţe să danseze manele. Mama lor nu era de faţă, aşa că tatălui i se părea foarte distractiv să comunice şi să se joace cu tinerele făpturi după bunul-plac, convins fiind că e datoria lui să le şi şmecherească puţin, căci prea le creşte *by the book* mama lor.

Evident, am tăcut, deşi i-aş fi băgat pe gât telefonul din care răsuna maneaua. Nu erau copiii mei şi am învăţat să nu mă mai bag unde nu-mi fierbe oala, oricâtă dorinţă de dreptate zace în mine.

Dar n-am putut să nu fac, în gând, un recensământ al tuturor episoadelor la care am mai asistat, cu părinţi iresponsabili sau, mai blând spus, cu părinţi care n-au înţeles rostul lor în viaţa copiilor pe care i-au făcut. Bunăoară, mi-am adus aminte de toate fetiţele încurajate să-şi facă unghiile şi să se machieze la vârsta basmelor, de băieţii care învaţă să înjure şi să facă semne obscene, pentru că taţilor li se par haioşi aşa, de toţi copiii încurajaţi să vorbească despre „iubite şi iubiţi” când încă nu-şi taie unghiile singuri şi încă adorm cu ursuleţul la piept. Lista aberaţiilor e mult mai cuprinzătoare, dar nu înşiruirea lor mă preocupă, ci dezolanta dorinţă a unor părinţi de a-şi „şmecheri” copiii, de a le introduce atât de devreme în sistemul de gândire un cod al exprimării prin „şmecherie”, prin „vrăjeală” şi apucături stridente de oameni mari.

Când aducem pe lume copii, ar trebui să primim, dacă instinctele nu se declanşează la timp, un ghid de utilizare a unui creier în formare, a unei fiinţe ce va deveni exact omul mare pe care-l vom modela noi, cu micile adaosuri ale lumii în care va evolua. Am afla, dacă l-au scris nişte părinţi întregi la minte, că avem datoria şi puterea de a introduce, ca într-un computer virgin, toate informaţiile şi programele utile pentru o bună dezvoltare personală, pentru o construcţie temeinică a psihicului şi fizicului unui pui de om. Când lumea şi viaţa sunt pline de frumuseţe şi inedit, de poveşti fabuloase şi amănunte ce vor realiza, ca într-un puzzle, identitatea unui viitor om mare, de ce am alege

sordidul, de ce i-am deruta cu greşeli făcute deja de noi, de ce i-am virusa cu stupizeniile stridente care ne înconjoară?! Ştiu, pentru mulţi părinţi asta e singura cale de comunicare cu copiii lor, ăsta e singurul subiect la care se pricep, căci nu au răbdare să se joace cu ei, nu găsesc de cuviinţă să se prostească în fel şi chip spre a le umple timpul, nu ştiu unde să-i ducă în oraş decât în parc sau la restaurant, nu au citit îndeajuns încât să le spună o poveste cu tâlc sau nu înţeleg de ce s-ar coborî la nivelul lor, când e atât de la îndemână să-i „maturizeze" prematur, aducându-i la etajul social al vieţii lor, la „lumea reală" pentru care trebuie să fie pregătiţi de mici, „ca să se descurce în viaţă".

Din tot ce suntem în stare să le aşternem în minte şi în suflet, în disciplina unui program înţelept alcătuit, din tot ceea ce văd la noi, copiii noştri îşi iau seva comportamentului de oameni mari ce vor deveni atât de repede. Dacă-i iubim cu adevărat, dacă înţelegem că doar ei rămân în urma noastră şi doar ei sunt ceea ce contează suprem în viaţa noastră, oricât ne-am strădui în cariere şi pasiuni temeinice, trebuie să le oferim ceea ce au nevoie, nu ceea ce putem şi ce suntem. Pare abstract, dar e mai simplu decât sună, pentru că putem să le oferim copiilor noştri mult mai mult decât am primit sau ne este la îndemână. Nu trebuie să fii meloman sau un instrumentist de primă clasă ca să pricepi ce rol major are învăţarea unui instrument în dezvoltarea copilului, şi nici nu trebuie să fi doborât vreo două-trei recorduri mondiale ca să-l dai la sport de mic şi să-l ajuţi să crească armonios, cu un spirit de competiţie zgândăritor şi cu o dorinţă mult mai aprigă de a-şi depăşi adversarii reali decât de a ucide raţe pe iPad.

Când rămâi în pană de poveşti, deschide o enciclopedie, vorbeşte-i despre invenţiile sau istoria lumii, dă-i libertatea de a-şi exprima talentele, oricare ar fi ele, chiar dacă te-ai setat să-l faci doctor, când el vrea să bată la tobe sau să se facă pompier. Un copil lăsat de izbelişte, care-şi petrece prea mult timp pe iPad, la computer sau la televizor ori cu vreo bonă nefericită, va ajunge rareori un om mare bine adaptat, asta ştiţi deja şi nu vă place să auziţi de la alţii. Oricâtă încredere şi înţelegere aş avea pentru tehnologie şi evoluţie, cred într-o nătângă, dar solidă părere personală, aceea că doar comunicarea benefică, umană, de calitate şi cu substanţă poate zămisli o fiinţă completă, gata să se adapteze în orice mediu îi va fi dat să trăiască.

În lumea asta încâlcită în care trăim cu toţii, timpul petrecut cu copiii noştri ar trebui să fie ca un răsărit de soare, luminos şi dătător de energie. Poate că nu avem cu toţii ore lungi la îndemână de petrecut cu copiii noştri, dar chiar şi minutele pot fi o materie primă vitală, dacă le drămuim pentru a le dărui cunoştinţe de calitate, dacă învăţăm să-i facem să zâmbească şi să fie curioşi spre a merge mai departe pe un drum bun şi drept, croit de noi, părinţii lor.

Copilăria e scurtă şi ne urmăreşte toată viaţa, cu bunele şi relele ei, cu tot ceea ce ne-a marcat şi „ne-a hrănit”. Aşa cum ne străduim să le facem vaccinurile, să-i convingem să-şi mănânce legumele şi să se culce la ore decente, să-şi facă lecţiile, tot aşa ar trebui să ne preocupe cu ce le alimentăm creierele, cum le clădim conştiinţa şi moralitatea.

Într-o grădină, buruienile ne dau mereu bătăi de cap, oricâte seminţe de bună calitate am planta. Dar dacă n-am pune în pământ, exact la timpul potrivit, bulbii şi răsadurile trainice, n-am avea niciodată în grădină o primăvară înmiresmată şi ne-ar năpădi buruienile. Florile n-au cum să crească dacă le stropeşti cu vin sau le dai cu fixativ. Cu alte cuvinte, nimic din ceea ce creşte sau rodeşte nu poate primi altceva decât ce are cu adevărat nevoie.

Dacă bunica s-ar da cu trotineta, toate babele de pe stradă ar stabili că s-a ţicnit. Dar sistemul ăsta de gândire amorţeşte brusc când e vorba de o junăde la grădiniţă, care şi-a vopsit unghiile şi dansează din buric, spre distracţia adulţilor care s-au nimerit în viaţa ei. La fel de stupefiant e să auzi o discuţie în parc, între două purtătoare de şorţ de grădiniţă, care visează să ajungă Bianca Drăguşanu, nu doctoriţe, profesoare sau cercetătoare. Iar când mă uit spre mamele lor, mândre că odraslele sunt precoce, îmi vine să le întreb ce părere au despre situaţia din Ucraina, doar ca să schimb subiectul spre ceva ce le-ar deruta aşijderea.

El… sex, ea… amor

Nu ştiu cum procedează prostituatele, mental vorbind (şi glumind, desigur), dar femeile din categoria din care ştiu că fac şi eu parte apreciază sexul în măsura în care vine la pachet cu iubirea, cu îndrăgosteala, cu pasiunea şi… planurile de viitor împreună. Degeaba consumăm fantezii cu… instalatorul, cowboy-ul, actorul nu-ştiu-care sau stripperul, căci la aşternut tot la iubire ne declanşăm corespunzător. Cine nu e pregătit de o asemenea discuţie sau cine e prea prost ca să o trateze cu decenţă n-ar trebui să citească mai departe, ca să nu-şi altereze… nefericirea şi frustrările solide pe această temă.

Acum, dacă ne-am relaxat şi putem să dezbatem chestiunea matur, propun, cu bune intenţii, să ne analizăm propria viaţă sexuală. Nu la o masă rotundă, ci în gând, în taina unui curaj pe care e bine să nu-l avem la cafenea, nici măcar cu prietenele cele mai bune. La urma urmei, intimităţii trebuie să-i mai rămână nişte drepturi, iar plăcerii nişte obligaţii din partea noastră.

Despre sex se vorbeşte mai mereu în derizoriu, cel puţin în public. Glumele proaste îşi extrag cea mai multă sevă din acest teritoriu şi se referă, cu precădere, la femei. Că unele generează doar astfel de porniri pentru primatele hămesite ne e clar numai dintr-o privire la întâmplare în malluri, în presa mondenă, în emisiunile tembele sau pe străzile la modă, care duc spre cafenele sau cluburi. Numărul femeilor tinere care urlă „sex” prin vestimentaţie, stil de dans sau fel de a vorbi îl excede zdrobitor pe cel al femeilor rafinate, senzuale şi naturale, care ştiu să trezească pasiuni reale în bărbaţi cu fineţe şi cu care ajung să facă sex infinit mai rafinat şi mai de calitate decât ar putea vreodată suratele lor necizelate. Sigur, acum mai depinde şi de bărbatul luat în discuţie şi la braţ, căci pasiuni ciudate, devieri sexuale şi pofte inexplicabile găsim şi la purtătorii de opincă, dar şi la cei cu papion.

Una dintre cele mai groteşti imagini care mă bântuiau zilele trecute, la vederea unor creaturi feminine… de nedescris într-un mall din Bucureşti, era momentul de după sex. Exact acela în care îţi priveşti bărbatul (tu cu dragoste, el aproape adormind). Mă întrebam, vizualizând tenace: ce traiectorie au luat

meşele din păr, cum şi-a regăsit genele false tragic desprinse, cum şi-a protejat unghiile cu desene, ce au păţit buzele botoxate şi ce s-a întâmplat cu cerceii roată cu spiţe?! Dar cu rujul fosforescent şi platformele-copită de vacă, ştiţi, alea fără toc, care-ţi dau senzaţia că juna merge doar pe vârfuri şi că la prima adiere se va rostogoli pe spate?! Cum faci sex cu toate dependinţele astea, cu toate accesoriile derutante? Sau îi pui un film şi-i spui că revii din baie peste vreo două ceasuri, timp în care le dai pe toate jos, de nu te mai recunoaşte la întoarcere, pulverizându-se şi urma erecţiei iniţiale?! Dar cum te faci la loc precum ai venit, când peste tine a trecut un episod de amor (sau poate doar sex) în care se presupune că n-ai stat lipită ca o lampă cu picior, nemişcată şi de efect, ci ai dat şi tu ceva atenţie acţiunii, participând extraordinar măcar la final?! Am depăşit momentul, am alungat imaginea, dar tot am stat niţel pe gânduri, întrebându-mă ce viaţă sexuală şi, cu ceva noroc, amoroasă au femeile care nu mai ştiu nici ele cum arată şi cine sunt, care cred că bărbatului trebuie să-i arăţi doar decolteul, fundul bombat şi buzele vulcanizate ca să-l seduci?!

Probabil că aceste forme de viaţă, care uită ce sublim e să fii Femeie, n-ar putea supravieţui unei încercări de tip *My Fair Lady*, oricine s-ar încumeta să le transforme. Pentru multe dintre ele, perspectiva de a fi „doamne” e înspăimântătoare şi bătrânicioasă, nevrednică de vremurile în care trăiesc, maşinile pe care le conduc ei şi muzica ce răzbate din boxele cuceritorilor de talia lor. Nu mă îndoiesc că şi ele se îndrăgostesc şi suferă din amor, dar sunt ceva mai sigură că se întreabă mai des de ce n-au noroc în dragoste, de ce toţi vor doar sex de la ele. Pe înţelesul lor, deşi sigur nu se numără printre cititoarele acestei cărţi, le-aş spune că e ca la piaţă: ce e pe tarabă, aia se cumpără. Şi nu pare a fi lipsă de marfă pe piaţa de… sex.

Întorcându-ne acum şi spre lumea femeilor ca voi, stilate şi căutătoare de iubire, cred că acea autoanaliză despre care pomeneam mai sus e înţeleaptă şi bine-venită la orice vârstă. Dacă n-aţi avut ghinionul să creşteţi în vreun sat unde preotul le spune încă enoriaşelor că sexul e un păcat şi că trebuie abordat doar pentru facerea copiilor, înseamnă că aţi parcurs deja acest teritoriu al plăcerilor vitale în viaţa de cuplu cu maturitate, curiozitate, chef de explorare şi perfecţionare, dar şi cu iubire, pasiune şi poftă de partenerul de viaţă. Ştiţi, la fel de bine ca şi mine, că treaba asta ţine cuplul aproape la fel de bine sudat ca şi comunicarea sinceră şi constantă. Bănuiesc că n-aţi renunţat să vă seduceţi bărbatul, să-l surprindeţi cu o lenjerie devastator de sexy sau cu o idee şoptită la ureche exact când se aşteaptă cel mai puţin. Trag nădejde că nu sunteţi genul morocănos, care-l respinge adesea şi închide toate luminile când vine clipa, căci ar fi păcat să pierdeţi lumina din ochii voştri şi ceva imagini ce v-ar ambala

pornirile. La lumânare sau la lumina lunii, la răsărit sau în miez de zi ori de noapte, amorul dintre un bărbat şi o femeie care se iubesc face lumea mai frumoasă. Lumea lor, în primul rând…

Acesta e doar preludiul unei discuţii cu voi înşivă, pe o temă uneori încâlcită, alteori batjocorită, care nu-şi găseşte solemnitatea decât în minţile deschise şi în sufletele îndrăgostite.

Domnilor, dragilor, iubiţilor…

Aduceţi-vă aminte ce v-a ameţit prima dată când v-aţi uitat la femeia pe care azi o iubiţi sau pe care… aţi iubit-o cândva. Poate că erau forme, poate că era un contur, poate că era un râs molipsitor sau o faptă ce v-a înduioşat, poate că era parfumul sau felul în care-şi ţinea spatele drept, poate că erau ochii, poate că era felul în care-şi înşiruia vorbele sau faptul că aveaţi aceeaşi pasiune tembelă… Poate că era strict o poftă sexuală, care s-a transformat, fericit, în pretext pentru o iubire mai profundă…

Ea s-a mai împlinit, tu ai mai încărunţit şi poate ai burtă sau chelie, ea ţi-a dăruit tinereţea şi timpul ei, poate că ţi-a făcut şi un copil al tău sau poate că te-a învăţat să iubeşti unul adoptat… Aţi învăţat unul despre altul, aţi greşit împreună, aţi visat în braţe şi în dimineţi cu soare din ochi şi ploaie din fereastră… Aţi trăit deja iubire şi vreţi să mergeţi mai departe, căci împreună parcă totul e mai posibil, nenorocul e mai suportabil, grijile par a fi mai uşoare.

Ştiţi, când vă îndreptăm gulerul sau cravata, când vrem un sărut de rămas-bun şi unul de bun venit nu e ca şi cum ne-am fi instalat aplicaţii pe iPad şi suntem dependente de ele, ci aşa iubim noi, din gesturi mărunte, dar copleşitoare, din grijă să vă fie bine şi uşor… Poate că suntem cicălitoare uneori, dar tot grijă din iubire se cheamă şi tot la binele vostru duce… Ştiţi, noi nu suntem maşini de gătit, aspiratoare care doar primenesc aerul din jurul vostru sau instalaţii de făcut copii, ci suntem femei, deci avem visuri, planuri, îndoieli, zile proaste, ciclu, angoase, temeri despre cât ne mai iubiţi azi, faţă de ieri… Reacţionăm minunat la respect şi complimente, suntem uşor de ameţit cu flori de câmp şi daruri fără motiv… Privim şi noi în jur şi vedem că există viaţă dincolo de cratiţă şi scutece, vrem şi noi să avem cariere şi ţeluri bifate, ba chiar avem şi noi fantezii sexuale, chiar dacă nu ştim niciodată când e bine să vi le aducem la cunoştinţă şi ce reacţie veţi avea… Ştim, suntem uşor enervante cu regulile pe care încercăm să le impunem în casă, de la spălatul pe mâini şi nearuncatul şosetelor până la mutatul mobilei în altă poziţie, uneori prea des. Vă facem liste de cumpărături şi vrem să reparaţi obiecte, şi ştim că asta nu vă

place excesiv, dar adorăm contribuţia voastră, fie şi stângace, la viaţa în doi, într-o casă pe care o vrem caldă şi ademenitoare. Încărcăm prea mult valizele şi vă plângeţi mereu de greutatea lor, dar şi noi luptăm cum putem cu nenumăratele obiecte inutile din garaj sau cu toanele voastre, cu mofturile voastre la vreo mâncare îndelung muncită… Ne plac hainele şi parfumurile şi nu ne ajung niciodată, pentru că vrem să arătăm bine pentru voi şi abia apoi pentru restul lumii şi pentru că… aşa suntem noi, femeile, dependente de simţuri. Plângem la filme, dar nu e musai să râdeţi de noi, căci noi vă iubim şi mai mult când îndrăzniţi să lăcrimaţi emoţionaţi. Avem şi noi prietene, chiar dacă nu mergem la meci şi nu bem bere, şi ne-ar plăcea să le acceptaţi şi să le zâmbiţi când ne vin în vizită, căci nu complotăm împotriva voastră, ci ne spunem ce nu aveţi voi răbdare să auziţi. Nu îndrăznim să cerem egalitate în drepturi, căci nu vă place perspectiva, pentru că vine la pachet cu egalitatea în obligaţii şi asta ar însemna că ar trebui să mai spălaţi şi voi vasele, să mai gătiţi o cină, să mai spălaţi ceva rufe, să le călcaţi, să faceţi curăţenie după noi şi să distraţi copiii, fără să-i pese cuiva că sunteţi obosiţi… Visăm că putem conduce împreună lumea şi că putem împărţi în mod egal treburile casei (aşa spunea Sheryl Sandberg în cartea *Lean In*, cică asta ar fi lumea ideală…), dar nu vă lăsăm de izbelişte nici când vă e foame, nici când vă e greu, nici când sunteţi bolnavi sau apăsaţi de griji. Ştiţi bine că avem putere să le ducem pe toate şi nu vă speriaţi dacă ne vedeţi pasionate de munca noastră, căci s-a abolit sentinţa de condamnare pe viaţă a femeii la cratiţă, ştim sigur. Vrem şi noi să stăm lângă voi, chiar şi în toiul finalei Real Madrid cu Barcelona, nu vrem să fim doar slugile care vă asigură confortul vizionării. Daţi-ne mereu un semn de iubire, căci altfel începem să ne uităm în jur… Nu plecăm de lângă voi din prea mult bine niciodată, ci doar în criza neiubirii, nepăsării, violenţei, lipsei de respect şi de înţelegere. Ah, şi mai plecăm când ne înşelaţi, căci e tare greu de dus trădarea. Iar când deveniţi un pericol pentru copiii minunaţi făcuţi împreună, şi atunci e posibil să plecăm, oricât v-am iubi… Şi voi aveţi apucături moderne, căci aţi schimbat adesea femeile din viaţa voastră ca pe gadgeturi, înlocuindu-le cu modelul nou, care n-are chiar atât de multe opţiuni deştepte, ci doar… e altul şi arată mai bine ce puteţi… în ochii celor care nu-s în stare să vă judece pentru ceea ce sunteţi… Noi vă iubim cum simţiţi lângă noi, zi şi noapte, chiar dacă voi ne iubiţi… altfel şi durează ani de zile să ne armonizăm şi să ne sincronizăm. Ciudat e că trec ani şi pierdem sincronizarea, ratăm armonia pentru care am muncit atât şi începem să ne încruntăm; în loc să ne înduioşăm, începem să fim ţâfnoşi, în loc să ne sărutăm, devastăm orice stare de bine cu problemele de supravieţuire, cu boli sau necazuri năvălite ca să ne încerce, cu

părinţi care îmbătrânesc şi au atâta nevoie de noi, cu copii care devin tot mai problematici, dacă noi nu ne revenim…

Nu suntem feministe pentru că e la modă, ci pentru că ştim exact ce putem, dacă ne lăsaţi să vă arătăm şi dacă nu vă încurcă iubirea amestecată cu muncă şi dăruire pentru ceea ce ne dorim să fim. Poate că nu mai facem pâine de casă şi sarmale, ci preferăm să încropim ceva mai simplu, care ne ţine în bucătărie mult mai puţin şi ne îngăduie să ne tragem sufletul după o zi lungă de muncă şi nişte ore petrecute cu copiii. Poate că avem nevoie de un ajutor pentru copil sau prin casă, nu din lene sau concurenţă cu vecina, ci pentru că aşa ne putem organiza mai bine viaţa, sufletul, mintea şi familia.

Poate că nu suntem perfecte prin comparaţie cu alte femei, dar sigur e şi pentru că de la distanţă toate par mai reuşite decât noi. (Şi din avion se văd frumos ogoarele patriei, chiar dacă porumbul a putrezit de la inundaţii…) În ochii noştri găsiţi exact ce aveţi nevoie, numai să nu-i faceţi să plângă decât de emoţie… Chiar şi despre sex am putea vorbi, dacă nu ne-aţi crede blocate la pagina misionarului şi ne-aţi duce de mână, pe drumul fanteziilor voastre, cu iubire şi răbdare, către toate secvenţele vizionate pe ascuns, în adolescenţă.

Iubiţi-ne aşa cum ştiţi şi puteţi, doar să nu uitaţi că iubirea ar trebui să fie a doua bătaie a inimii voastre, nu doar o pasiune de timp liber sau o ieşire de avarie…

Cum ne iubiţi, aşa vă dăruim viaţa…

Mulţumiri

Mulţumesc echipei de la *Elle* (România), care a publicat mai toate textele prezente în această carte.

Mulţumesc la fel de onest echipei de la Editura Polirom, care a publicat toate cele patru cărţi ale mele scrise până acum. Mulţumesc ilustratorilor acestui volum, Carmen Parii şi Radu Răileanu.

Mulţumesc tuturor cititorilor mei atât de prietenoşi şi fideli, dar şi prietenilor mei dragi de Facebook, care m-au ajutat în promovarea acestui volum.

Mulţumesc trupei Taxi şi lui Dan Teodorescu pentru toate cântecele lor, măritate fericit cu poveşti din cărţile mele de până acum.

www.mihaelaradulescu.com

www.facebook/mihaelaradulescuschwartzenberg (o pagină personală şi una de persoană publică) – vă aştept acolo să vă spuneţi părerea despre carte şi să dăm împreună şi alte nuanţe temei „Cum iubesc bărbaţii”.

Eu încă mai cred că totul în jur e muzică,
în iubire.